महर्षि दयानन्द जी

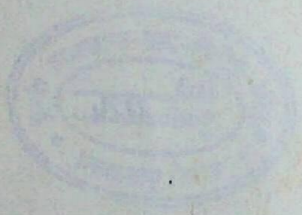
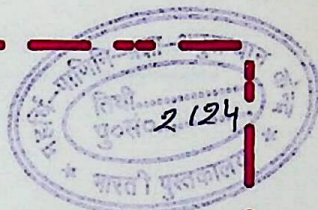
ध्यानयोग प्रकाशः

श्रीमद्योगि लक्ष्मणानन्द स्वामिना निर्मितः

आर्य समाजस्य लब्धप्रतिष्ठा

विद्वद्वर्थ श्री आचार्य रामदेव

लिखित प्रस्तावनासहितः

प्रकाशक : महात्मा मेधावी स्मारक ट्रस्ट, लखनऊ

ओ३म्
भूमिका

प्रिय पाठकगण,

यह पुस्तक प्रस्तुत करते हुए अत्यन्त हर्ष का अनुभव हो रहा है। मेरे मन में विश्व के प्रसिद्ध वैदिक विद्वानों की पुस्तकें छापने एवं उनको निःशुल्क वितरण करने का जो संकल्प है वह परमृपिता परमात्मा की कृपा से साकार होता रहता है।

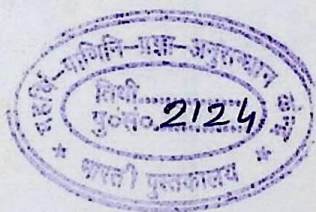
महर्षि देव दयानन्द ने कहा था "योग साधना एवं यज्ञ (शुभकर्म) ही मानव जीवन का एकमात्र उद्देश्य है।" इसी भाव को साकार करने के लिए उनके शिष्य परमृपूज्य स्वामी लक्ष्मणानन्द जी महराज ने "ध्यान योग प्रकाशः" नामक पुस्तक लिखकर मानवमात्र पर जो उपकार किया है उसको भाग्यशाली जन ही पहचान पायेंगें। आज के युग में स्वामी रामदेव जी, महर्षि दयानन्द के आर्शीवाद से तथा इस पुस्तक से लाभ उठाकर जो संसार का कल्याण कर रहे हैं वह सर्वविदित है।

मैं सर्वप्रथम उस परमृपिता परमात्मा ओ३म को कोटिशः नमन करता हूँ जिसकी कृपा से यह कार्य सम्भव हो सका है। वह परमात्मा हम सब प्राणीमात्र का परमृपिता, परमृमाता तथा परमृगुरू है। यह अखिल ब्रह्माण्ड उसकी सत्ता का परिचायक है।

साथ ही प्रातः स्मरणीय आनन्द कन्द भगवान दयानन्द जी महराज को भी नमन एवं वन्दन जिन्होंने मानव जाति पर बहुत उपकार किया है। पूज्य गुरूवर्य अमर स्वामी जी सरस्वती जी एवं पूज्य पिता पं० मेधावी शास्त्री को भी नमन जिनकी प्रेरणा मेरे हृदय में अंकित है। इन सभी की कृपा मेरे जीवन पर है।

अंत में इस पुस्तक के प्रकाशन के लिए डा० रवि चोपड़ा जी, श्रीमती रंजना चोपड़ा जी, कु० रूपा चोपड़ा एवं प्रिय गौरव चोपड़ा का हार्दिक धन्यवाद करता हूँ। जिन्होंने इस पुस्तक को छपवा कर एक महान कार्य किया है। ईश्वर इस परिवार पर कृपा बनायें रखें तथा इन सबकी धर्म में रूचि हमेशा बनी रहे। अस्तु

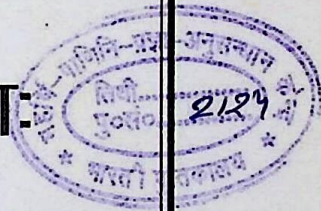
भवदीय

पं० अखिलेश कुमार 'लखनवी'
अध्यक्ष-महात्मा मेधावी शास्त्री स्मारक ट्रस्ट
१५-बी. अरगड़ा, हुसैनगंज, बाटा के पीछे
लखनऊ - 226 001 (उ०प्र०)
दूरभाष : 0522-2456783, 2416979
मोबाइल : 9415011783, 9450913567

परमपूज्य गुरु देव श्री अखिलेश शास्त्रीजी के चरणों में दिवंगत पुण्य आत्मा दिव्या चोपड़ा, जो जीवन के 21 अध्याय पूरा कर परमपिता की गोद में चली गई, की स्मृति में सादर समर्पित।

5/62, विनीत खण्ड
गोमती नगर,
लखनऊ

डा० रवि कुमार चोपड़ा
श्रीमती रंजना चोपड़ा
कु० रूपा चोपड़ा
गौरव चोपड़ा

ओइम्

ध्यानयोग प्रकाशः

वेद वेदांङ्गादि सच्छास्प्रमएररलंकृतः

श्रीमद्योगि लक्ष्मणानन्द स्वामिना निर्मितः

आर्य्य समाजस्य लब्धप्रतिष्ठ

विद्वद्वर्य श्री आचार्य्य रामदेव

लिखित प्रस्तावनासहितः

एक्ट 25 सन् 1867 ई० के अनुसार रजिस्ट्री हुई है।

ओइम्

दो शब्द

19वीं सदी में सभ्यसंसार में आत्मा का बहिष्कार कर दिया गया था। बड़े–बड़े विद्वान् यह मानने ल्ग कए थे कि ज्ञान का स्रोत केवल इन्द्रियां ही हैं। सब ज्ञान इन्द्रियजन्य ही हैं। यहाँ तक कि विचार भी मस्तिष्क के कोष्ठों के व्यापार मात्रा हैं। एक लेखक ने लिखा था कि जैसे वृक्ष से गोंद निकलती है वैसे ही मस्तिष्क से विचारों का निकास होता है।

20वीं सदी में एकदम नई लहर उठी। अमेरिका के प्रसिद्ध दार्शनिक जेन्स ने लिखा कि कोई नहीं कह सकता कि इन्द्रियों के अतिरिक्त हमें ज्ञान नहीं प्राप्त हो सकता। मार्कोनी से किसी ने पूछा कि तुमने किन परीक्षणों से 'बेतारकी' तार का पता लगाया है उसने कहा "मैने कोई परीक्षण नहीं किया यह विचार स्वभावतः मेरे मन में उठे मैं नहीं कह सकता कि इन विचारों का स्रोत क्या था? इसी प्रकार आइन्स्टाइन से जो संसार का वर्तमान सबसे बड़ा गणितज्ञ है पूछा गया कि तुमने अपनी स्थापनाओं को सिद्ध करने के लिए गणित की किन क्रियाओं का उपयोग किया है? उसने बताया कि ये विचार मेरे मन में आप ही उठे। कहाँ से आये मैं नहीं जानता।

L, C. Beekett की इंगलैन्ड में अभी ही प्रकाशित हुई, पुस्तक The world Breath में जो भौतिकी के सर्वमान्य पण्डित Sir Arthur Eddiughtyas को समर्पित की गई है लिखा है कि "योग में हिन्दू लोग सहस्रों वर्ष पहले योरोपियन लोगों से बाजी मार ले गये और अब तक भी जितनी निर्मल बुद्धि हिन्दुओं की है उतनी और किसी की नहीं। फिर वे मैत्रेयी उपनिषद का प्रमाण देकर लिखते हैं कि प्राणविद्या ही सब विद्याओं का मूल है और प्राणायाम द्वारा इन्द्रियों को वशीभूत करना ही बुद्धि को निर्मल बनाने और परिमार्जित करने का एकमात्र सर्वोत्तम साधन है फिर योगसूत्र 3,5, 93 का प्रमाण देकर वे लिखते हैं कि मनुष्य की बुद्धि के विकास के सर्वोत्तम साधन पतञ्जलि मुनि ने बताए हैं।

जिस योग की इतनी महिमा संसार भर में प्रसिद्ध है उस योग की पहली सीढ़ियों का वर्णन बड़ी सुन्दर रीति से इस प्रस्तुत पुस्तक में किया गया है।

"ध्यानयोग प्रकाश" लिख कर स्वर्गीय स्वामी लक्ष्मणानन्द जी ने आर्य्यसमाज का जो महान् उपकार किया है, उससे वह कभी उऋण नहीं हो सकता, पर खेद है कि आर्य्यसमाज ने अपने ऊपर किए गये उस महान उपकार को अभी तक पहचाना नहीं है।

इस पुस्तक की शिक्षा को बहिन आचार्या विद्यावती जी ने न केवल अपने ही जीवन में घटाया है परन्तु लोक के भी कल्याणार्थ अपने पूज्य गुरु की इच्छा के अनुसार छपाया है। अब इसका तीसरा संस्करण निकल रहा है। भगवान् आशीर्वाद दें, कि श्री आचार्या जी के इस सत्प्रयत्न से आर्य्यसमाज तथा आर्य्यजाति का उद्धार हो और आर्य्य लोग अपने खोए हुए कोष को पुनः प्राप्त करें।

देहरादून —राम देव

2-9-38

* ओइम् *

भूमिका

सब सज्जनों को विदित हो कि यह पुस्तक सबसे प्रथम सम्वत् 1958 विक्रमी में प्रकाशित हुई थी। उस समय इसकी मांग इतनी रही कि थोड़े ही काल में प्रथम संस्करण समाप्त हो गया और दूसरे संस्करण को निकालने के लिये श्री 108 स्वामीलक्ष्मणानन्द जी महाराज कई बार कहा करते थे परन्तु शीघ्र निकल न सका। फिर भी उनकी प्रेरणा से मैंने उसे लखनऊ से सम्वत् 1970 विक्रमी में पुनः प्रकाशित कराया। इसमें उक्त स्वामी जी का एक चित्र भी दिया गया, किन्तु और जो नस नाड़ियों के चित्र वह देना चाहते थे, वह उनके स्वर्गवास हो जाने से न हो सका।

द्वितीय संस्करण एक और व्यक्ति ने भी छाप लिया था अतः भिन्न–भिन्न दो स्थानों से छपकर यह ग्रन्थ बहुत देर तक बिकता परन्तु अब बहुत देर से इसके पुनः प्रकाशित करने की मांग थी। स्वर्गवासी श्री गुरु लक्ष्मणानन्द की इच्छा यही थी कि इसकी छपाई आदि का प्रबन्ध अच्छे व्यक्तियों के हाथ में रहे ताकि कोई गड़बड़ न हो सके अतः उन्होंने इस कार्य को हमारे हाथ में सौंपा था। हम कई वर्षों से इसे छपवाना चाह रहे थे किन्तु देर होती ही गई परन्तु हर्ष है कि कई मित्रों के अनुरोध से अब यह तीसरा संस्करण निकल रहा है। यद्यपि यह दूसरे संस्करण के 24 वर्ष बाद निकाला जा रहा है। आशा है जनता इसका यथोचित स्वागत करेगी।

भारतवर्ष में यों तो योगविद्या का नाम घर घर फैला हुआ है किन्तु इस विद्या की दुर्गति भी इतनी अधिक है कि आजकल यह पता लगाना मुश्किल हो रहा है कि वास्तविक योगविद्या क्या है? एक अध्यात्मविद्या ही क्या सब ही प्रकार के ज्ञान के लोप हो जाने से हमारे देशवासियों को ईश्वर आज्ञा कर्तव्याकर्तव्य तथा जीवन के सदुपयोग तक का भी कुछ ज्ञान नहीं रहा। बहुतों को तो यहाँ तक मूढ़ता ने आ घेरा है कि उन्हें ईश्वर के अस्तित्व में ही संशय है फिर उसकी प्राप्ति का उपाय करना तो दूर ही रहा। लेकिन दुःख की बात तो यह है कि अनेक पुरुष और देवियाँ जिनकी गणना सुशिक्षितों में है और जो सभ्य समाज में लब्धप्रतिष्ठ भी हैं और जो सच्चे आस्तिक कहलाते हैं, वह भी तो इस ध्यानयोग विद्या की प्रतिष्ठा नहीं करते। उनको चटकीले, विषय वासना मलीन, नाबलों, नाटकों और उपन्यासों से ही प्रेम होता है। वह हमेशा समाचार पत्रों में देखा ही करते हैं कि कोई नया नाबेल निकले और वह मंगावें, किन्तु अध्ययन करने योग्य सुविचारों से भरे हुए ग्रन्थों से तो ऐसे ड़रते हैं जैसे कोई विषधर संर्प से डरे। परन्तु इसमें उन बेचारों का भी दोष क्या है? आजकल की शिक्षा प्रणाली ही ऐसी दूषित है जो स्त्री पुरुषों को शिक्षित बनाते हुए भी उन्हें अविद्या के घोर अंधकार में गिरा देती है जिसमें पड़कर उन्हें विवेकाविवेक का कुछ भी ध्यान नहीं रहता है। उनकी दशा उपनिषद् के इस वाक्य के बिल्कुल अनुरूप है किः–

अविद्यायामन्तरे वर्त्तमानाः स्वयं धीराः पण्डितं मन्यमानाः।

जङ्घन्यमाना परियन्तिमूढ़ा अन्धेनेव नीयमाना यथान्धाः।।

हम अपनी मातृभाषा, अपनी संस्कृत भाषा का अक्षर भी नहीं जानते किन्तु गणना

हमारी बड़े–बड़े स्कालरों में होती है। हम वेदों और शास्त्रों तथा उपनिषदों के नाम भी नहीं जानते किन्तु वेद बच्चों की बलबलाहट हैं 'उनमें जड़ पदार्थों की पूजा का विधान है, शास्त्रों में बहुत कुछ कपोल कल्पना है, प्राचीन ऋषि जंगली थे, उन्हें झोंपड़ों में रहना तथा सब कुछ त्याग कर अपने शरीर को कष्ट देना ही मालूम था, अगर सब लोग ध्यानयोग द्वारा तप ही करने लग जावें तो सृष्टि के कार्य कौन करे इत्यादि–इत्यादि, भ्रममूलक कल्पनायें करते हुए अपने को सिद्ध गिनते रहते हैं कि ध्यानयोग करने से शारीरिक बल घटता है और मनुष्य गृहस्थाश्रम के कार्य नहीं कर सकता।

इनके अतिरिक्त आजकल के कुछ लोग जिनको वेदों, शास्त्रों में विश्वास है जो ब्रह्मचर्य के गुणों को भी जानते हैं और जो ऐसी संस्थाओं को चला रहे हैं जिनमें इस ध्यानयोग की अत्यन्त आवश्यकता है और जिसके बिना वे अपने उद्देश्य में यथावत् सफलता भी नहीं लाभ कर सके हैं, वे भी क्रियात्मक रूप से ओर पूर्ण ध्यान देते हुए प्रतीत नहीं होते।

शोक! शोक!! महाशोक!!! कि जिस ध्यानयोग विद्या का गौरव उपनिषद्, गीता, शास्त्र और वेद सभी करते हैं, जो ईश्वर प्राप्ति का तथा अन्य सांसारिक और पारमार्थिक सुखों का एकमात्र उपाय है, जिसके लिये स्वयं वेद भगवान् ही कहते हैं कि–

"नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय"

उसी योगविद्या का आजकल इस प्रकार निरादर हो रहा है।

हम संसार में देखते हैं प्रायः सभी विद्यार्थियों का शरीर रोगी पाया जाता है और विद्या समाप्त होते न होते बहुतेरे विकराल काल के ग्रास हो जाते हैं या क्षीण शरीर हो जाते हैं, किन्तु इसके बिल्कुल विपरीत हमारे शास्त्र कहते हैं कि जितना ही अधिक विद्याध्ययन किया जाये उतना ही अधिक बल, आरोग्यता और आयु की वृद्धि होती है। यहाँ तक कि प्राण भी उसके वश में हो जाते हैं ब्रह्मचर्य पूर्वक प्राणायाम करता हुआ विद्याध्ययन करता हो। यही कारण था कि अक्षराभ्यास के साथ ही प्राचीन गुरुलोग अपने शिष्य और शिष्याओं को इस विद्या का साक्षात्कार कराते थे। अब तो केवल अकुहविसर्जनीयानां कण्ठः इत्यादि सूत्र रटा दिये जाते हैं चाहे कोई समझे या न समझे। किन्तु स्थान, प्रयत्न, इत्यादि क्या हैं यह कोई नहीं समझता, इसका साक्षात् ज्ञान तो तभी हो सकता है जब कि प्राण विद्या का अध्ययन किया जाये जैसा कि महर्षि दयानन्द ने अपनी 'वर्णोच्चारण शिक्षा' में लिखा है कि–

वर्णज्ञानं वाग्विषयो यत्र च ब्रह्मवर्त्तते।
तदर्थमिष्टबुद्ध्यर्थं लघ्वर्थं चोपदिश्यते।।

जब इस प्रकार की प्रणाली प्रचलित थी और बालकों को शैशव से ही इस विद्या की प्रारम्भिक शिक्षा मिलती थी तभी यह सम्भव था कि ऐसे उच्चकोटि के सच्चरित्र राजे भी होते थे जिनके विषय में कहा जा सकता था कि–

शैशवेऽभ्यस्तविद्यानां, यौवने विषयैषिणाम्।
वार्धके मुनिवृत्तीनां, योगेनान्ते तनुत्यजाम्।।

आधुनिक समय में जब यह विद्या लुप्तप्राय हो रही है और इसके सीखने और सिखाने वाले विरले हैं फिर यह कैसे सम्भव है कि आजकल बिना इस विद्या का ज्ञान प्राप्त किये शरीर रक्षा और मलीनता का नाश हो सके। क्या योग सूत्र–

"योगांङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः"

और मनुमहाराज का वाक्य कि–

दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः।
तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्।।

कभी मित्थ्या हो सकते हैं? लेकिन अभाग्यवश ऐसा घोर समय आया है कि इस योगविद्या के नाम से ही बहुत से लोग अनभिज्ञ हैं। और बहुतेरे तो इससे ऐसे डरते हैं कहते हैं कि कहीं इसका अभ्यास हमें पागल न बना दे। इस डर का एक बड़ा कारण तो प्राणायामों की कपोल कल्पना है इसी भ्रम को दूर करने के हेतु श्री 108 स्वामी लक्ष्मणानन्द जी महाराज ने बड़े परिश्रम से महर्षि पतंजलि के अनुसार बहुत सरल करके आर्यभाषा में बड़े विस्तार से एक एक बात खोलकर वेदों और शास्त्रों के प्रमाण देकर बताई है कि जिससे धोखे में पड़कर जो मनुष्य उल्टे मार्ग पर चल पड़ते हैं वह बचें। लेकिन यह याद रखना चाहिए कि जो लोग यह कह देते हैं कि हम बूढ़े होने पर सब कुछ छोड़ कर इसको कर लेंगे वह भी बड़े भ्रम में पड़े हैं। भला जो सबसे सूक्ष्म विद्या है और जिसका प्राचीन लोग ब्रह्मचर्य से लेकर संन्यास तक अभ्यास करते थे, उसके विषय में ऐसी बात कहना उसका निरादर नहीं तो और क्या है? बहुत से आर्य समाजी यह जानते हुए भी कि महर्षि दयानन्द जी ने वेदारम्भ के समय जो गायत्री मन्त्र का उपदेश बतलाया है। उसी समय प्राणायाम की क्रिया का उपदेश भी देना बतलाया है– अगर आवश्यकता न समझते तो क्यों व्यर्थ लिखते– और पंचयज्ञ में जो प्रथम यज्ञ सन्ध्योपासन है उसके आरम्भ में भी पहिले तीन प्राणायाम करके तब मन स्थिर करके ही सन्ध्या करने का विधान किया है– ऐसा जानते हुए भी इस बात को बिल्कुल भुला रहे है और कितने गुरुकुलादि खुल जाने पर भी प्राणायामादि योग की क्रियाओं की शिक्षा जैसी होनी चाहिये वैसी उनमें अभी तक दुर्भाग्यवश नहीं है। इसी कारण हम लोगों का ध्यान इस ओर यह लिखकर आकर्षित करना चाहते हैं कि अनिच्छा होते हुए भी सब लोग इस पुस्तक की एक एक प्रति अपने घर में अवश्य रखें ताकि वह झूठे योगाभ्यास रूपी ठगों से बचे रहें और जो लोग इस भ्रम में पड़े हुए हैं यदि वह इस पुस्तक को पढ़ें तो उनका भ्रम भी दूर हो सके।

इस पुस्तक को इतनी सरल भाषा में लिखकर भी स्वामी जी ने लोगों का बड़ा ही उपकार किया है। जिनको उनकी संगति का लाभ नहीं मिल सका और इसलिये जो उनके पवित्र उपदेश से वंचित रह गये हैं तथा जो नवीन युग के युवक और युवतियाँ हैं उनको तो एक बार इसे आद्योपान्त अवश्य पढ़ जाना चाहिये ताकि उन्हें इस विद्या का दिग्दर्शन तो हो सके। और जो विशेषज्ञ पुरुष हैं विशेषतया गुरुकुलों के स्नातक और स्नातिकायें, ब्रह्मचारी और बह्मचारिणियाँ तथा अन्य ब्रह्मचर्य्य व्रतधारी जन हैं वह तो जितना ही इस पर मनन करेंगे, उतनी ही नई–नई विचित्र लाभदायक बातें उन्हें मिलेंगी और यदि सौभाग्य वश किसी के ऐसे उत्तम सुकर्म हुए कि उनकी रुचि इस ओर इतनी बढ़ी– जैसे कि आर्य जगत् में प्रसिद्ध विद्वान् स्नातक श्री आचार्य देवशर्मा जी तथा श्री मुनि देवराज जी इत्यादि ने इस क्षेत्र में ऊँचा स्थान प्राप्त करके आर्य समाज पर जो कलंक था उसे बहुत हद तक दूर किया है– कि उन्होंने दत्त चित होकर इस ध्यानयोग का अनुष्ठान पुस्तक में लिखी विधि के अनुसार करना प्रारम्भ किया और कुछ थोड़ा भी समझ में आ गया तो उनके हाथ से तो यह पुस्तक छूटेगी ही नहीं क्योंकि–

व्रतेन दीक्षामाप्नोति दीक्षयामोति दक्षिणाम्।
दक्षिणा श्रद्धामाप्नोति श्रद्धया सत्यमाप्यते।।

इस मन्त्र का यह अभिप्राय है कि जब मनुष्य धर्म को जानने की इच्छा करता है तभी सत्य को जानता है, उसी सत्य में मनुष्यों को श्रद्धा करनी चाहिये असत्य में कभी नहीं। जो मनुष्य सत्य के आचरण को दृढ़ता से करता है तब, वह दीक्षा अर्थात् उत्तम अधिकारी के फल को प्राप्त होता है। जब मनुष्य उत्तम गुणों से युक्त होता है तभी सब लोग सब प्रकार से उसका सत्कार करते हैं, क्योंकि धर्मादि शुभगुणों से ही उस दक्षिणा को मनुष्य प्राप्त होता है अन्यथा नहीं। जब ब्रह्मचर्य आदि सत्यव्रतों से अपना और दूसरे मनुष्यों का सत्कार होता दीख पड़ता है तब उसी में दृढ़ विश्वास होता है क्योंकि सत्य के आंचरण में जितनी–जितनी अधिक श्रद्धा बढ़ती जाती है उतना–उतना ही मनुष्य लोग व्यवहार और परमार्थ में सुख को प्राप्त होते जाते हैं, अधर्माचरण से नहीं। इससे क्या सिद्ध हुआ कि सत्य की प्राप्ति के लिये सब दिन श्रद्धा और उत्साह आदि पुरुषार्थ को मनुष्य लोग बढ़ाते ही जावें, जिससे सत्य धर्म की यथावत् प्राति हो।

ऋग्वेदादि भाष्य भूमिका पृ. 100-101

ऋषि दयानन्द जी के इस कथन के अनुसार सबको इस ध्यानयोग विद्या में श्रद्धा रखकर बड़े उत्साह और परिश्रम से इसकी क्रिया का अध्ययन और अभ्यास करना चाहिये ताकि उनकी आयु, विद्या, यश और बल की वृद्धि हो और इन्द्रियदमन द्वारा उनका जीवन सुख और शान्ति से व्यतीत होवे।

परमात्मा दया करे कि यह ज्ञान पुनः हमारे देश में घर घर फैले और भारतवर्ष फिर से अपने तपोभवनों में तपस्वियों के सच्चे स्वरूप की, तीर्थों में सच्चे गुरुओं की, गुरुकुलों में सच्चे ब्रह्मचर्य ब्रतधारी आचार्यों की, गृहस्थ में जितेन्द्रिय गृहस्थियों की और अन्त में राष्ट्र में अन्तर्राष्ट्रीय शान्ति की स्थापना करने वाले सच्चे संन्यासियों की झांकी दिखाकर सभ्य संसार को मनुष्य जीवन का लाभ समझाने में समर्थ हो सके। ।। इति।।

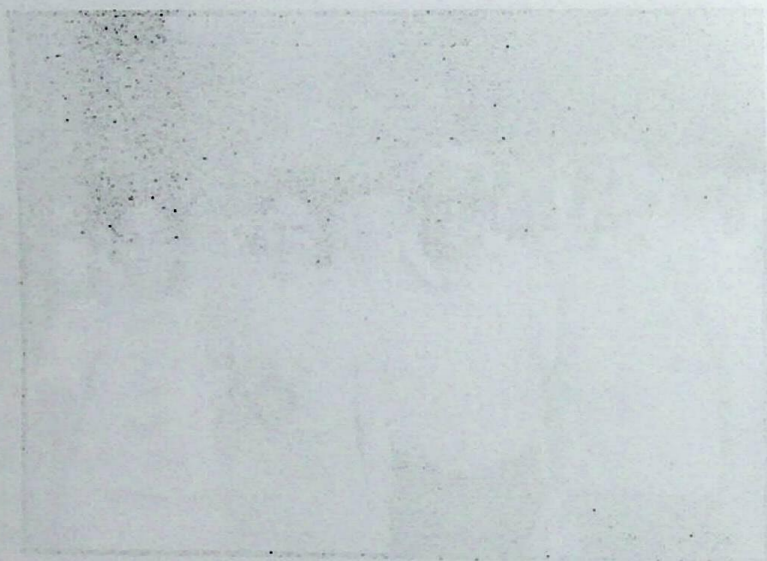
देहरादून **–विद्यावती सेठ**

सम्वत् 1994

ओइम्

विषय सूची

XXX

चोपड़ा परिवार : गौरव चोपड़ा, डा० रवि चोपड़ा, रूपा चोपड़ा एवं श्रीमती रंजना चोपड़ा

ग्रन्थसङ्केताः

जिन ग्रन्थों के प्रमाण से यह "ध्यानयोगप्रकाश" नामक पुस्तक रची गयी है, उन सब की प्रतीकों के संकेत नीचे लिखे अनुसार जानो।

ग्रन्थों के नाम तथा अङ्ग	सङ्केत
ऋग्वेद– (अष्टक, अध्याय, वर्ग, मण्डल, अनुवाक, सूक्त और मन्त्र)	अ. अ. अ. व. मं. अ. सू. मं.
यजुर्वेद– (अध्याय, मन्त्र)	यजु. अ. मं.
अथर्ववेद– (काण्ड, अनुवाक, वर्ग, मन्त्र)	अथर्व. का. अ. व. मं.
योगदर्शन श्री पतञ्जलि मुनिकृत– (पाद, सूत्र)	यो. पा. सू.
श्री व्यासदेव कृत योगभाष्य	व्या. भा.
श्री स्वामी दयानन्द सरस्वती प्रणीत–	
(1) ऋग्वेदादिभाष्य भूमिका– (उपासना तथा मुक्तिविषय) जो संवत् 1934 विक्रमी में मासिक अङ्कों में छपी थी (भूमिका पृष्ठ)	भू. पृ.
(2) सत्यार्थप्रकाश द्वितीयावृत्तिका जो सन् 1884 ईसवी में छपी थी (पृष्ठ समुल्लास)	स. प्र. पृ. समु.
(3) आर्याभिविनय का आरम्भ आ. वि. ईश उपनिषत् (मन्त्र)	ई. उ. मं.
केन उपनिषत् (केन खण्ड,)	केन. उ. खं. मं.
कठ उपनिषत् (वल्ली मन्त्र)	कठ उ. व. मं.
प्रश्न उपनिषत् (प्रश्न मन्त्र)	प्रश्न उ. प्र. मं.
मुण्डक उपनिषत् (मुण्डक, खण्ड मन्त्र)	मु. उ. मु. खं. मं.
तैत्तिरीय उपनिषत् (वल्ली, अनुवाक, मन्त्र)	तै. उ. व. अ. मं.
श्वेताश्वतर उपनिषत् (अध्याय श्लोक)	(श्वेता. उ. अ. श्लो०)
न्यायदर्शन– (अध्याय, आन्हिक, सूत्र)	न्या. अ. आ. सू.
वैशेषिकदर्शन ((अध्याय, आन्हिक, सूत्र)	वै. अ. आ. सू.
सांख्यदर्शन (अध्याय, सूत्र)	सांख्य. अ. सू.
भगवद्गीता (अध्याय, श्लोक)	भ. गी. अ. श्लो. क.
जहाँ कहीं मूल से अधिक शब्द या वाक्य पादपूरणार्थ वा अन्य किसी कारण उपयुक्त हुए हैं, वहां सर्वत्र ऐसा चिन्ह लगाया है।	"———————"

टिप्पण– वेदोक्त प्रमाणों में सर्वत्र श्री स्वामी दयानन्द सरस्वती कृत वेदभाष्य का ही आश्रय लिया गया है।

श्री स्वामी लक्ष्मणानन्दजी

ओइम्

तत्सत्परब्रह्मणे परमात्मने सच्चिदानन्देश्वराय नमो नमः

अथ

ध्यानयोगप्रकाशः

तत्र ज्ञानयोगो नाम प्रथमोऽध्यायः

आदौ प्रार्थना

ओं विश्वांवानि देव सवितर्दुरितानि परासुव। यद्भद्रं तन्न आसुव।।1।।

ओइम् शान्तिः।।3।।

यंजु. अध्याय 30 मन्त्र 3।

अर्थ– हे सच्चिदानन्दानन्तस्वरूप! हे परमकारुणिक! हे अनन्तविद्य! परब्रह्म परमात्मन!

देव– आप विद्याविज्ञानार्कप्रकाशक तथा सकल जगद्विद्या–द्योतक और सर्वानन्दप्रद हैं। तथा–

सवितः– हे जगत्पिता! आप सूर्यादि अखिल सृष्टि के कर्त्ता सर्वैश्वर्यसम्पन्न सर्वशक्तिमान् और चराचर जगत् के आत्मा हैं। इस कारण हम सब लोग श्रद्धा, भक्ति, प्रेम आदि अपनी सम्पूर्ण माङ्गलिक सामग्री से सविनय अर्थात् अत्यन्त आधीनतापूर्वक अभिमानादि दुष्ट गुणों को त्यागकर शुद्ध आत्मा और अन्तःकरण से बारम्बार यही प्रार्थना करते हैं कि हमारे

विश्वानि दुरितानि– सम्पूर्ण दुःखों और दुष्ट गुणों को

परासुव– कृपया नष्ट कर दीजिये और हमारा

यद्भद्म्– कल्याण, जो सब दुखों, दुर्गुणों, और दुर्व्यसनों से रहित तथा अभीष्ट पूर्णानन्दादि भोगों और शुभ गुणों से युक्त है।

तन्न आसुव– वह हमको सब प्रकार, सब ओर से और सर्वदा के लिये सम्प्रदान करके हमारी सम्पूर्ण आशा फलित और हम लोगों को कृतार्थ कीजिये।।

और मुझ अल्पज्ञ को इस ग्रन्थ के निर्माण करने की योग्यता से प्रयुक्त कीजिये। और (शान्तिः 3) त्रिविध संतापों से पृथक् रखिये कि निर्विघ्न यह ग्रन्थ समाप्त होकर मुमुक्षु जनों का हितकारी हो।।

श्लोक।

ब्रह्माऽनन्तमनादि विश्वकृदजं सत्यं परं शाश्वतम्,
विद्या यस्य सनातनी निगमभृद्वैधर्म्यविध्वंसिनी।
वेदाख्या विमला हिता हि जगते नृभ्यः सुभाग्यप्रदा,
तन्नत्वा निगमार्थध्यानविधिना योगस्तुतन्तन्यते।।1।।

अर्थ– जिस प्रमात्मा की वेद नामिका निर्मल विद्या, परमार्थ अर्थात् स्वरूप से सनातनी, निश्चय करके जगत् की हितकारिणी, मनुष्यों को सम्पूर्ण ऐश्वर्य भोगों से युक्त सौभाग्य सम्पत्तिदायिनी तथा सकलवैधर्म्यजन्य वेदविरुद्ध मतमतान्तरों की विध्वंस करने वाली है, उस अनन्त, अनादि, सृष्टिकर्त्ता, अजन्मा, सत्यस्वरूप और सनातन परब्रह्म को अत्यन्त प्रेम और भक्तिभाव से विनयपूर्वक अभिवादन करके निगम जो वेद उसका सारभूत तत्त्व अर्थ जो परमात्मा उसकी प्राप्ति कराने वाली

श्लोक।

सर्वात्मा सच्चिदानन्दोऽनन्तो यो न्यायकृच्छुचिः।
भूयात्तमां सहायो नो दयालुः सर्वशक्तिमान्।।2।।

(आ. वि.)

अर्थ– हे सबके अन्तर्य्यामी आत्मा परमात्मन्! आप सत् चित् और आनन्दस्वरूप हैं, तथा अनन्त, न्यायकारी, निर्मल (सदा पवित्र) दयालु और सर्वसामर्थ्ययुक्त हैं, इत्यादि अनन्त गुण विशेषण विशिष्ट जो आप हैं सो मेरे सर्वथा सहायक हूजिये, जिससे कि मै इस पुस्तक के बनाने के निमित्त समर्थ हो जाऊं।

ओ3म्–शन्नो मित्रः शं वरुणः शन्नो भवत्वर्य्यम। शन्नः इन्द्रो बृहस्पतिः शन्नो विष्णुरुरुक्रमः।। नमो ब्रह्मणे नमस्ते वायो त्वमेव प्रत्यक्षं ब्रह्मासि। त्वामेव प्रत्यक्षं ब्रह्म वदिष्यामि। ऋतं वदिष्यामि। सत्यं वदिष्यामि। तन्मामवतु। तद्वक्तारमवतु। अवतु माम्। अवतु वक्तारम्। ओ3म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।

इति तैत्तिरीयापनिषदि शिक्षाध्याये प्रथमानुवाकः।

अर्थ–ओ3म्– हे सर्वरक्षक, सर्वाधार, निराकार परमेश्वर।

उस अनन्त, अनादि, सृष्टिकर्त्ता, अजन्मा, सत्यस्वरूप और सनातन परब्रह्म को अत्यन्त प्रेम और भक्तिभाव से विनयपूर्वक अभिवादन करके निगम जो वेद उसका सारभूत तत्व अर्थ जो परमात्मा उस की प्राप्ति कराने वाली और ध्यानरूपी सरल विधि से सिद्ध होने वाली जो योग विद्या है, उसका मैं वर्णन करता हूँ। अतएव आप मेरे सहायक हूजिये।

टिप्पण— (भद्रम्) मोक्ष सुख तथा व्यवहार सुख दोनों से परिपूरित सर्व कल्याणमय जो सुख है, उसको भद्र कहते हैं अर्थात् एक तो सांसारिक सुख, जो सत्य विद्या की प्राप्ति से अभ्युदय अर्थात् चक्रवर्ति राज्य, इष्ट, मित्र, धन, पुत्र, स्त्री और शरीर से अति उत्तम सुख का प्राप्त होना। दूसरा, त्रिविध दुःख से अत्यन्त निवृत्ति होकर निःश्रेयस और सच्चा सुख–मोक्ष का प्राप्त होना (ऋ. भू. पृ. 3)

नः मित्रः शम्– ब्रह्मविद्या के पढ़ने–पढ़ाने, सीखने–सिखाने हारे गुरु–शिष्यों, स्त्री–पुरुषों, पिता पुत्रों आदि सम्बन्ध वाले, हम दोनों के धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष सम्बन्धी सुखों की प्राप्ति के लिए, सबके सुहृत् आप तथा हमारा प्राण वायु आपके अनुग्रह से कल्याणकारी हो।

वरुणः शम्– हे स्वीकरणीय वरिष्ठेश्वर! आप तथा हमारा अपान वायु सुखकारक हो।

अर्यमा नः शम् भवतु– हे न्यायकारी यमराज परमात्मन्! आप तथा हमारा चक्षु इन्द्रिय हमारे लिए सुखप्रद हों।

इन्द्र नः शम्– हे सर्वैश्वर्यसम्पन्न ईश्वर! आप तथा हमारी दोनों भुजा हमारे सांसारिक और पारमार्थिक दोनों प्रकार के सुखों अर्थात् समग्रैश्वर्य भोगों की प्राप्ति के निमित्त सुखकारी सकलैश्वर्यदायक और सर्व बलदायक हों।

बृहस्पतिः "–नः शम्"– हे सर्वाधिष्ठाता विद्यासागर बृहस्पते! आप तथा सद्विद्वान्, ब्रह्मनिष्ठ, ब्रह्मवित्, आप्त जन ब्रह्मविद्या की प्राप्ति के लिये, हमको विद्या विज्ञानप्रद हों।

विष्णुः उरुक्रमः नः शम्– हे सर्वव्यापक और महापराक्रम युक्त परमेश्वर! हमको आप अपनी दया करके योगसिद्धि रूप बल, वीर्य और पराक्रम प्रदान कीजिये कि जिस बल के द्वारा मोक्षसुख प्राप्त करके हम दोनों आपकी व्याप्ति में सर्वत्र अव्याहत गति पूर्वक स्वेच्छानुसार आपके ही निष्केवल आधार में रमण और भ्रमण करते हुए अमृत सुख को भोगते रहें।

नमो ब्रह्मणे– हे सर्वोपरि विराजमान सर्वाधिपते परब्रह्मन्! आपको हमारा नमस्कार प्राप्त हो।

वायो ते नमः– हे अनन्तवीर्य सर्वशक्तिमन्नीश्वर! आपको हम सविनय प्रणाम करते हैं। क्योंकि–

त्वम् एव प्रत्यक्षम् ब्रह्म असि– आपही हमारे पूज्य, सेवनीय और अन्तर्यामी रूप से प्रत्यक्ष इष्टदेव और सबसे बड़े हो, इसलिये–

त्वाम् एव प्रत्यक्षम् ब्रह्म वदिष्यामि– मैं समस्त भक्तों, जिज्ञासु वा मुमुक्षु जनों के लिए अपनी वाणी से यही उपदेश करूंगा कि आपही पूर्णब्रह्म और उपास्य देव हैं। आपसे भिन्न ऐसा अन्य कोई नहीं। इसी बात को मन में धारण करके–

ऋतं वदिष्यामि– मैं वेदादि सत्य शास्त्रों के प्रमाणों से ही इस ग्रन्थ में विषय को याथातथ्य कहूंगा। और–

सत्यं वदिष्यामि– मन, कर्म और वचन से जो कुछ इस ग्रन्थ में कहूंगा, सो सब सत्य ही सत्य कहूँगा।

तत् माम् अवतु– इसलिए मैं सानुनय प्रार्थना करता हूँ कि इस ग्रन्थ की पूर्ति के लिए आप मेरी रक्षा कीजिये।

तत् वक्तारम् अवतु– अब मैं बारम्बार आपसे यही निवेदन करता हूँ कि उक्त मुझ सत्यवक्ता की कृपया सर्वथा ही रक्षा कीजिये, जिससे कि आपके आज्ञापालन रूप सत्यकथन में मेरी बुद्धि स्थिर होकर कभी विरुद्ध न हो। (ओ3म् शान्तिः 3)

अतएव हमारा आपसे अतिशय करके यही विनय है कि हम सब लोगों (उक्त गुरु

शिष्यादिकों) के तापत्रय नष्ट होकर हमार कल्याण हो।

ओ3म् भूर्भुवः स्वः।।
तत्सवितुर्वरेण्यम्
भर्गो देवस्य धीमहि।
धियो यो नः प्रचोदयात्।।

य.अ. 36 मं 3 ।

भाष्य– "हे मनुष्याः यथा वयम्" "हे मनुष्यो ! जैसे हम लोग"

भूः– कर्मविद्याम्– कर्मकाण्ड की विद्या (कर्मयोग) वा यजुर्वेद

भुवः– उपासनाविद्याम्– उपासनाकाण्ड की विद्या (उपासना योग) वा सामवेद

स्वः– ज्ञानविद्याम्– ज्ञानकाण्ड की विद्या (ज्ञान योग) वा ऋग्वेद और इस त्रयी विद्या का साररूप ब्रह्मविद्या (विज्ञान योग) वा अथर्ववेद

"अधीत्य" संग्रहपूर्वक पढ़ के–

तस्य देवस्य– कमनीयस्य, सवितुः– सकलैश्वर्यप्रदेश्वरस्य, यः नः धियः प्रचोदयात्– प्रेरयेत्,

उस कामना करने के योग्य समस्तैश्वर्य के देनेवाले परमेश्वर के कि जो हमारी धारणावती बुद्धियों को धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की सिद्धि के लिये शुभ कर्मों में लगाता है।

तत्– इन्द्रियैरग्राह्यं – परोक्षम्,

उस इन्द्रियों से न ग्रहण करने योग्य परोक्ष– परमगूढ़ और सूक्ष्म,

वरेण्यम्– स्वीकर्त्तव्यम्– स्वीकार करने योग्य, उग्र–

भर्गः– सर्वदुःखप्रणाशकं तेजःस्वरूपम्,

"और" सर्व दुःखों के नाशक तेजःस्वरूप का

धीमहि– ध्यायेम– ध्यान करते हैं।

तथा यूयमप्येतद्धयायत– वैसे तुम लोग भी इसी का ध्यान किया करो।

भावार्थः– जो मनुष्य कर्म, उपासना और ज्ञान सम्बन्धिनी विद्याओं का सम्यक् ग्रहण करके सम्पूर्ण ऐश्वर्य से युक्त परमात्मा के साथ अपने आत्मा को युक्त करते हैं, तथा अधर्म, अनैश्वर्य्य और दुःखरूप मलों को छुड़ा के धर्म, ऐश्वर्य और सुखों को प्राप्त होते हैं, उनको अन्तर्यामी जगदीश्वर आप ही धर्म के अनुष्ठान और अधर्म का त्याग कराने को सदैव चाहता है।

अतः हे महाविद्यावाचोऽधिपते बृहस्पते ! आपसे मेरी यही प्रार्थना है कि आप अवश्य मेरी बुद्धि को विमल कीजिये, जिससे कि मैं "ध्यानयोगप्रकाश" नामक इस ग्रन्थ के ग्रन्थन रूप समुद्र का सरलता से उल्लंघन कर सकूं।

उत्थानिका

प्राणिमात्र तापत्रय से पृथक् रह कर आनन्द में मग्न रहने की इच्छा रखते हैं, किन्तु अज्ञानवश उस सच्चे सुख को प्राप्त करने का यथोचित उपाय न जानकर, अनुचित कर्मों

में प्रवृत्त हो जाते हैं, इसी कारण दुःख में पड़ते हैं। उक्त मङ्गलमय आनन्द का यथोचित उपाय "ध्यानयोग" है, जिसका वर्णन इस पुस्तक में किया जाता है। सुख, सासांरिक और पारमार्थिक भेद से दो प्रकार का है। दोनों ही सुख "ध्यानयोग" से प्राप्त होते हैं। इस ही आशय को मन में धारण करके प्रथम वेद मन्त्र द्वारा परमेश्वर से यही प्रार्थना की है कि हे परमकारुणिक परमपिता! हमको भद्र नाम दोनों प्रकार के सुखों से परिपूरित कीजिये।

सांसारिक सुख, सांसारिक शुभ कर्मों का फल है और पारमार्थिक सुख, परमार्थ सम्बन्धी कल्याणकारी कर्मों का फल है। सो दोनों ही पुरुषार्थपूर्वक करने से उग्र फलदायक होते हैं।

टिप्पण– जिससे आत्मा शान्त, सन्तुष्ट, निर्भय, तृप्त, हर्षित और आनन्दित होकर सुख माने, उसको सुख जानो और जिससे आत्मा को संकोच भय, लज्जा, शंका, शोक, सन्ताप, अप्रसन्नता, अशान्ति आदि प्राप्त हों, वहाँ जानो दुःख वा दुःख का हेतु है। अतः विषयलम्पट जो विषयानन्द में सुख मानते हैं, वह सच्चा सांसारिक सुख नहीं है, किन्तु सांसारिक व्यवहारों का धर्मयुक्त वर्तमान सांसारिक सुख का हेतु जानो, जिससे आत्मा तृप्त होता है और परिणाम में शुभ फल प्राप्त होता है।

अथ अनुबन्धचतुष्टयवर्णनम्

सिद्धार्थं सिद्धसम्बन्धं श्रोतुं श्रोता प्रवर्त्तते।
शास्त्रादौ तेन वक्तव्यः सम्बन्धः सप्रयोजनः।।1।।

1. विषय, 2 प्रयोजन, 3. अधिकारी और 4. सम्बन्ध, इन चार वस्तुओं का नाम अनुबन्धचतुष्टय है। प्रत्येक ग्रन्थ वा कार्य के ये ही चारों प्रधान अवयव होते हैं अर्थात् इनके बिना किसी कार्य का प्रबन्ध ठीक नहीं होता। इनमें से कोई सा एक भी यदि न हो वा अज्ञात हो अर्थात् यथार्थ रूप में स्पष्टतमा से न जाना वा समझा गया हो तो वह ग्रन्थ वा कार्य खण्डित सा जाना जाता वा रहता है। अर्थात् उसका फल व प्रयोजन यथावत् सिद्ध नहीं होता, इसलिये इनको जता देना अतीव आवश्यक हुआ। जैसा कि उपरोक्त श्लोक में कहा है कि–

श्रोता सिद्धार्थं सिद्धसम्बंधं श्रोतुं प्रवर्त्तते– सुनने वाला सिद्ध अर्थ (मुख्य प्रयोजन) तथा सिद्धसम्बन्ध (मुख्य सम्बन्ध) को सुनने के लिए प्रवृत्त होता है।

तेन शास्त्रादौ सप्रयोजनः सम्बन्धः वक्तव्यः– इसलिये शास्त्र के आदि में प्रयोजन सहित सम्बन्ध को कहना उचित है।

अर्थात् किसी ग्रन्थ के अध्ययन–अध्यापन– पढ़ने–पढ़ाने, श्रवण–श्रावण, सुनने सुनाने वा तदनुसार आचरण आदि करने के लिए श्रोता आदि मनुष्यों को प्रवृत्ति रुचि वा उत्कण्ठा तब ही यथावत् होती है जबकि वे अच्छे प्रकार जानलें कि अमुक ग्रन्थ क्या है, उसका विषय क्या है, उस विषय का प्रयोजन वा फल क्या है, तथा उसके अनुसार अपना वर्त्तमान–आचरण–रखने वाला कौन और कैसा होना चाहिये और उसका सम्बन्ध क्या है। इन चारों बातों का भलीभांति बोध हुए बिना वह शास्त्र रुचिकारक नहीं होता इस हेतु से प्रथम अनुबन्धचतुष्ट्य का वर्णन कर देना आवश्यक जाना गया, सो क्रमशः कहा जाता है। अनुबन्ध चार हैं– विषय, प्रयोजन, अधिकारी और सम्बन्ध।

(1) विषय– सम्पूर्ण वेदादि शास्त्रों के अनुकूल जो "ध्यान योगप्रकाश" नामक यह आत्मविद्या (ब्रह्मविद्या वा योगविद्या) का बोध कराने वाला ग्रन्थ है, इसे करके प्रतिपादित (प्रतिपाद्य) जो ब्रह्म, उस परब्रह्म की जो प्राप्ति सो ही इस ग्रन्थ का विषय है अर्थात् इस ग्रन्थ के आश्रय से प्रथम अपने आपे का नाम जीवात्मा का ज्ञान, तदुपरान्त अन्त में परमात्मा नाम ब्रह्म का ज्ञान साक्षात् होता है (जिसको ब्रह्मप्राप्ति भी कहते हैं)। यही अन्तिम परिणामरूप ब्रह्मप्राप्ति प्रधान विषय जानो।

(2) प्रयोजन– उक्त ब्रह्मप्राप्ति नामक विषय का फल सब दुःखों की निवृत्ति तथा परमानन्द की प्राप्ति अर्थात् मोक्ष सुख है। जिस सत्य सुख की इच्छा सब प्राणी करते हैं और जिस सुख से परे अधिक कोई सुख नहीं। यही सुख की परम अवधि है। अतः मुक्त होकर मोक्ष सुख का प्राप्त होना, इस ग्रन्थ का मुख्य प्रयोजन है। ऐसे महान् उत्कृष्ट फल के देने हारे "ध्यानयोगप्रकाशाख्य" ग्रन्थ का सबको आश्रय वा अवलम्बन करना उचित है।

।। अधिकारिभेदनिरूपणम् ।।

(3) अधिकारी– वक्ष्यमाण साधनचतुष्टय में कहे चारों साधनों से युक्त जो कोई मनुष्य (स्त्री वा पुरुष) होता है, वही मोक्ष और ब्रह्मप्राप्ति का परमोत्तम (श्रेष्ठ) अधिकारी माना जा सकता है। सो मोक्ष की इच्छा रखने वाले मुमुक्षु या ब्रह्म की प्राप्तिरूप खोज में तत्पर जिज्ञासु को उत्तम अधिकारी बनने के लिए प्रबल प्रयत्न और अत्यन्त पुरुषार्थपूर्वक साधनचतुष्टय का अनुष्ठान निरन्तर और निरालस होकर करना अतीव उचित है।

ब्रह्मविद्या के जिज्ञासु तथा मुमुक्षु को योगाभ्यास करना उचित है। पूर्ण योगी होने के निमित्त उसको पूर्ण अधिकार प्राप्त करना चाहिए और उस पूर्ण अधिकारी में प्रधानतया इतने लक्षण होने चाहिये, जो नीचे लिखे हैं–

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम्।

यो. पा. 1 सू. 20।

अर्थात्–

(1)श्रद्धा– परमात्मा में विश्वासपूर्व दृढ़ भक्ति और प्रेमभाव तथा वेदादि सत्य शास्त्रों और आप्त विद्वानों के उपदेशादिक वाक्यों में निर्भ्रम और अटल विश्वास रखने को श्रद्धा कहते हैं।

(2) वीर्य– उक्त श्रद्धा के अनुसार आचरणादि करने में तीव्र उत्साह, उत्कण्ठा वा हर्ष पूर्वक पुरुषार्थ अधीन अनेक विघ्न उपस्थित होने पर भी प्रयत्न रूप उद्योग को न त्यागना, सर्वदा उद्योगी और साहसी होकर योगाभ्यास के अनुष्ठान में निरन्तर तत्पर रहना वीर्य कहलाता है। ऐसे पुरुषार्थ से योगवीर्य (योग का सामर्थ्य वा बल) प्राप्त होता है, इसी कारण इस पुरुषार्थ को वीर्य कहते हैं।

(3) स्मृति– जो शिक्षा वा उपदेश गुरुमुख वा विद्वानों से ग्रहण किया हो, उसका यथावत् स्मरण रखना, भूलना नहीं और वेदादि सत्य शास्त्रोक्त अधीत ब्रह्म विद्या को भी याद रखना स्मृति कहाती है।

(4) समाधि– समाहित चित्त अर्थात् चित्त की सावधानता वा एकाग्रता समाधि कहाती है।

(5) प्रज्ञा– निर्मल बुद्धि जिससे कि कठिन विषय भी शीघ्र समझ में आ सके तथा उसमें किसी प्रकार का संशय, शंका वा भ्रांति न रहे, ऐसी विमलज्ञानकारिणी बुद्धि को प्रज्ञा जानो।

।। अनुबन्धचतुष्ट्य ।।

तीव्र श्रद्धावान् जिज्ञासु को ही योगबल नाम वीर्य प्राप्त होता है ।। 1।। उक्त पुरुषार्थयुक्त उत्साही योगी अर्थात् योगबल प्राप्त मुमुक्षु को तद्विषयक स्मृति भी रहती है।।2।। स्मृति की यथावत् स्थिति होने पर चित्त आनन्दमय होकर सावधान हो जाता है अर्थात् समाधि भी प्राप्त होती है।।3।। यथावत् समाधि का परिणाम प्रज्ञा है अर्थात् सत्यासत्य का निर्णय करके वस्तु को यथार्थ रूप से जान लेने का जो विवेक है, उस विवेक का साध रूप जो अन्तःकरण की विमल, शुद्ध और निश्चयात्मक वृत्ति है, उस वृत्ति का नाम प्रज्ञा है और उक्त प्रज्ञा का साधन समाधि है। तात्पर्य यह है कि समाधि प्राप्त होने से (प्रज्ञा) बुद्धि तीव्र और निर्मल होती है। बुद्धि के निर्मल होने से विवेक

(यथार्थज्ञान) की सत्ता होती है, जिस विवेक द्वारा निरन्तर योगाभ्यास करते रहने से असम्प्रज्ञान समाधि प्राप्त होती है, जिस में जीवात्मा को निजस्वरूप का यथार्थ निर्भ्रान्त ज्ञान प्राप्त होता है।। 4।।

पूर्वोक्त सूत्रगत 'इतरेषाम्' पद का अभिप्राय यह है कि जीवन्मुक्त अर्थात् श्रेष्ठ कोटि के योगियों से भिन्न मध्यम, कनिष्ठ आदि योग्यता वा कक्षा वाले अथवा नवशिक्षित योगियों में मुमुक्षुत्व की सम्भावना तब हो सकती है कि जब वे लोग उक्त श्रद्धा आदि लक्षणों से युक्त हो जावें। अतः उनको उचित है कि विद्वानों के संग से उपदेशों का अभ्यास करके उक्त लक्षणों से युक्त होकर मुमुक्षु, जिज्ञासु वा योगीपने की योग्यता का अधिकार प्राप्त करें अर्थात् अधिकारी बनें।

पातञ्जल योगशास्त्रानुसार तीन प्रकार के अधिकारियों के 18 भेद इस रीति से हो जाते हैं कि योगसाधन के उपाय तीन प्रकार के हैं। 1. मृदु, 2. मध्य और तीसरे अधिमात्र। अतः नूतन योगिजन वा अधिकारी तीन ही प्रकार के हुए। 1. मृदूपाय अधिकारी, 2. मध्योपाय अधिकारी और 3. अधिमात्रोपाय अधिकारी।

फिर संवेग नाम क्रिया हेतु दृढ़तर संस्कार अर्थात् जन्मान्तरीय संस्कारजन्य क्रिया की गति के मृदु, मध्य और तीव्र भेद से तीन प्रकार इन अधिकारियों में होते हैं। अतः पूर्वोक्त तीन प्रकार के प्रत्येक अधिकारी के संवेग भेद से तीन तीन भेद होने से नव प्रकार के अधिकारी होते हैं। फिर अधिकारियों के पूरुषार्थ के तीव्र और अतीव्र भेदभाव से दो–दो भेद होकर नव के द्विगुण नाम अट्ठारह भेद हो जाते हैं। यथा–

– 1 –

1. मृदुपाय मृदुसंवेग अतीव्र अधिकारी
2. मृदुपाय मृदुसंवेग तीव्र अधिकारी
3. मृदुपाय मध्यसंवेग अतीव्र अधिकारी
4. मृदुपाय मध्यसंवेग तीव्र अधिकारी
5. मृदुपाय तीव्रसंवेग अतीव्र अधिकारी
6. मृदुपाय तीव्रसंवेग तीव्र अधिकारी

–2–

7. मध्योपाय मृदुसंवेग अतीव्र अधिकारी
8. मध्योपाय मृदुसंवेग तीव्र अधिकारी
9. मध्योपाय मध्यसंवेग अतीव्र अधिकारी
10. मध्योपाय मध्यसंवेग तीव्र अधिकारी
11. मध्योपाय तीव्रसंवेग अतीव्र अधिकारी
12. मध्योपाय तीव्रसंवेग तीव्र अधिकारी

– 3 –

13. अधिमात्रोपाय मृदुसंवेग अतीव्र अधिकारी
14. अधिमात्रोपाय मृदुसंवेग तीव्र अधिकारी

15. अधिमात्रोपाय मध्यसंवेग अतीव्र अधिकारी
16. अधिमात्रोपाय मध्यसंवेग तीव्र अधिकारी
17. अधिमात्रोपाय तीव्रसंवेग अतीव्र अधिकारी
18. अधिमात्रोपाय तीव्रसंवेग तीव्र अधिकारी

संक्षेप से मुख्य 2 ये अट्ठारह भेद कहे गये हैं, किन्तु पूर्वोक्त योगसूत्रानुसार श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि प्रज्ञा आदि अधिकारियों के लक्षण भेद, साधन चतुष्टयोक्त साधनोपसाधनों के भेद तथा वर्ण–भेद, सत्त्व रज तम आदि त्रैगुण्यभेद, सत्संगजन्यभेद, तापत्रय वा शान्तित्रयभेद इत्यादि शारीरिक, मानसिक और आत्मिक गुणों के भेद, भावाऽभाव, न्यूनाधिक्य, तारतम्य, समता–विषमता आदि अनेक कारणों करके अधिकारी जनों के अगणित भेद होते हैं, वे सब इन ही 18 भेदों के अन्तर्गत वा अवान्तर भेद जानो।

सम्बन्ध– पूर्वोक्त ब्रह्मप्राप्ति नामक "विषय" तथा उसके फल वा प्रयोजन नामक पूर्वोक्त "मोक्षसुख" इन दोनों का "ध्यानयोग प्रकाश" ग्रन्थ के साथ प्रतिपाद्य प्रतिपादक सम्बन्ध है।

ब्रह्म (ईश) और अधिकारी (जीव) का अनुक्रम से उपास्य–उपासक, सेव्य–सेवक, पूज्य–पूजक, प्राप्य–प्रापक, ध्येय–ध्याता, ज्ञेय–ज्ञाता, प्रमेय–प्रमाता, तथा व्यापक–व्याप्य, जनक–जन्य और पिता–पुत्र आदि सम्बन्ध हैं।

विषय और अधिकारी का प्राप्य–प्रापक सम्बन्ध है।

इसी प्रकार प्रयोजन और अधिकारी का भी प्राप्य–प्रापक ही सम्बन्ध है।

अधिकारी और ग्रन्थ का बुध–बोधक, ज्ञाता–ज्ञापक, प्रमाता–प्रमाण सम्बन्ध है।

अर्थात् अधिकारी जब ग्रन्थोक्त वाक्यों के प्रकाण से पूर्ण बोध (ज्ञान) प्राप्त करके परमात्मा की उपासना करता है, तब उस (अधिकारी जीव) को ग्रन्थोक्त इष्ट विषय "ब्रह्म" तथा अभीष्ट प्रयोजन "मोक्ष सुख" की यथावत् प्राप्ति होती है।

उक्त बोध (ज्ञान) अधिकारी को गुरुकृपा बिना यथार्थ रूप से नहीं होता अर्थात् गुरु और शिष्य का अध्यापक–अध्येता, ज्ञापक–ज्ञाता, पिता–पुत्र, सेव्य–सेवक, पूज्य–पूजक सम्बन्ध है।

उक्त सब पदार्थों और उनके सम्बन्ध को यथावत् समझ कर अन्वित करना जिज्ञासु (मुमुक्षु) को अति उचित है।

उपक्रम

वेद चार हैं– ऋग्, यजु, साम और अथर्व, किन्तु वास्तव में वेद विद्या तीन ही हैं। चौथी जो अथर्ववेद विद्या है, सो पूर्व के तीन वेदों का ही सारांशरूप तत्त्व है। अतः वेदत्रय भी कहा जाता है। उक्त तीन वेदों के काण्ड भी तीन ही हैं। अर्थात् ज्ञान, कर्म और उपासना, चौथा काण्ड विज्ञान कहाता है सो इन ही तीन काण्डों का सार तत्त्व है अर्थात् उपासना काण्ड के ही अन्तर्गत है। ये तीनों काण्ड तीनों वेदों में इस प्रकार विभक्त हैं कि–

(1) ज्ञान काण्ड ऋग्वेद है कि जिस में ईश्वर से लेकर पृथ्वी और तृण पर्यन्त समस्त पदार्थों की स्तुति और परिभाषा द्वारा ईश्वर ने सम्पूर्ण जगत् का बोध (ज्ञान) कराया है। जिस ज्ञान के प्राप्त होने से कर्म में प्रवृत्ति और योग्यता होती है।

(2) कर्म काण्ड यजुर्वेद है, जिसमें सम्पूर्ण धर्मयुक्त सांसारिक और पारमार्थिक कर्मों का विधान है, जिनका फल उपासना है।

(3) उपासना काण्ड सामवेद है, जिनका फल विशेष ज्ञान (विज्ञान) अर्थात् ब्रह्मविद्या है। जिसका परिणाम ब्रह्मज्ञान तथा मोक्ष की प्राप्ति है। सो ब्रह्मविद्या ही उपासना काण्ड का तत्त्व सार रूप अंग अथर्व वेद वा पराविद्या जानो। इस आशय से ही इस "ध्यानयोगप्रकाश" ग्रन्थ के तीन अध्यायों में योगविद्या (ब्रह्मविद्या) को तीन खण्डों में विभक्त किया है। अर्थात्–

प्रथमाध्याय में "ज्ञानयोग" कहा है। जिसमें संसारस्थ और देहस्थ पदार्थों का संक्षिप्त वर्णन है। इस "ज्ञानयोग" को ही "सांख्ययोग", "ज्ञान काण्ड" और "ऋग्वेद विद्या" जानो।

दूसरे अध्याय में "कर्मयोग" का विधान है। जिसके अनुष्ठान से मुमुक्षु जनों को उत्तमाधिकार की प्राप्ति होती है। "कर्मयोग" को ही "कर्मकाण्ड" वा "तपोयोग" और यजुर्वेद सम्बन्धी विद्या जानो।

तीसरे अध्याय में "उपासना योग" की व्याख्या है। जिस के दो अंग है– "समाधियोग" और "विज्ञानयोग"। "संप्रज्ञातसमाधि" पर्यन्त "उपासनायोग" को "समाधियोग" जानो, क्योंकि अधिक दृढ़ भक्ति प्रेम श्रद्धा आदि पूर्वक पुरुषार्थ का फल "सम्प्रज्ञातसमाधि" है और "असम्प्रज्ञात" तथा "निर्विकल्प समाधि" को "विज्ञानयोग" जानो, जिसमें कि विशेष ज्ञान अर्थात् आत्मा और परमात्मा का साक्षात्कार (ज्ञान) होता है। विज्ञानयोग को ही विज्ञान काण्ड वा पराविद्या जानो, जो कि वेदान्तादि षट्शास्त्रों में से केवल योग शास्त्र द्वारा सिद्ध होती है। अतः योगशास्त्रान्तर्गत ध्यानयोगक्रिया ही प्रधान परा विद्या प्रसिद्ध है, जिससे कि मुक्ति प्राप्त होती है।

अथ ज्ञानयोगः

अब ब्रह्मज्ञान तथा मोक्ष प्राप्ति हेतुक योगादि षड्दर्शनान्तर्गत द्वादश उपनिषत् नामक वेदान्त ग्रन्थों में से श्वेताश्वेतराख्य उपनिषत् के अनुसार आरम्भ करके वेदादि सत्य शास्त्रों के प्रमाणों से अलंकृत ज्ञानयोग की (जिसको ज्ञान काण्ड वा सांख्य योग

भी कहते हैं) व्याख्या की जाती है। यही ज्ञान योग वेदचतुष्टयान्तर्गत ऋग्वेद का प्रधान विषय है कि जिसके आश्रय से जगत् के उपादान कारण प्रकृति तथा प्रकृति के कार्य सृष्टि के सम्पूर्ण पदार्थों का बोध प्राप्त करके प्रकृति पुरूष के भेदभाव को जानकर परमात्मा का निश्चयात्मक विश्वास जब होता है, तब जिज्ञासु की रुचि, श्रद्धा, भक्ति प्रेम अपने कल्याणकर्त्ता परमात्मा के साक्षात् स्वरूप को जानने की ओर झुकते हैं और तब ही जन्म–मरण जरा व्याधिमय तापत्रय के विनाशक योगाभ्यासरूप उपाय वा पुरुषार्थपूर्वक प्रयत्न करने की दृढ़ प्रवृत्ति भी होती है। एतन्निमित्त, प्रथम उक्त रोचक विषय का ही वर्णन करना उचित जाना गया।

इस ही रुचिवर्द्धक विषय को प्रधान (प्रथम श्रेणी) जान कर अनेक ब्रह्मवादी ऋषिजन निज कल्याण के अभिलाष रखने वाले जिज्ञासु जनों की आशा पूर्ण करने के अभिप्राय से ही श्वेताश्वरोपनिषत् के आदि में वक्ष्यमाण प्रकार से निर्णय करने को सन्नद्ध हुए थे।

ओ३म् ब्रह्मवादिनो वदन्ति।

उक्त श्वेताश्वतरादि ब्रह्मनिष्ठ महर्षिगण ने एक समय किसी स्थान में एकत्र उपस्थित होकर वक्ष्यमाण दो श्लोकों में 16 प्रश्न स्थापित किये।

जगत् का कारण

किं कारणं ब्रह्म कुतः स्म जाताः
जीवामः केन क्व च सम्प्रतिष्ठाः।
अधिष्ठिताः केन सुखेतरेषु,
वर्त्तामहे ब्रह्मविदो व्यवस्थाम्।।1।।

श्वेता. उप. अ. 1 श्लोक 1।

हे ब्रह्मविदः– हे ब्रह्म के जानने वाले भद्र पुरुषो!

कारणं ब्रह्म किं– कारण ब्रह्म क्या है?

कुतः जाताः स्म– किस ने हम सब उत्पन्न किये हैं?

केन जीवाम– हम सब लोग किससे जीते हैं? अर्थात् हमारा प्राणाधार प्राणप्रद वा जीवनहेतु कौन वा क्या है कि जिस की सत्ता से हम जगत् की स्थिति–दशा में जीवित रहते हैं?

क्व चं संप्रतिष्ठाः– और प्रलयावस्था में कहां वा किस आधार पर हम सब स्थित रहते हैं?

केन अधिष्ठिताः सुखेतरेषु व्यवस्थाम् वर्त्तामहे– और किस के नियत किये हुए हम सब लोग सुखों और दुःखों में नियम को वर्त्तते हैं, अर्थात् सुख वा दुःख के भोगों को प्राप्त कराने की ऐसी व्यवस्था कौन करता है कि जिसका उल्लङ्घन न करके पराधीनता से हम भोगते हैं। इस व्यवस्था का नियामक कौन हैं ?

कालः स्वभावो नियतिर्यदृच्छा,
भूतानि योनिः पुरुष इति चिन्त्यम्।

संयोग एषां नत्वात्मभावा–

दात्माप्यनीशः सुखदुःख हेतोः।।2।।

श्वेता. उप. अ. 1 श्लो. 2।

पूर्व श्लोकगत 5 प्रश्न स्थापित करके फिर अन्य प्रश्न इस प्रकार स्थापित किये कि क्या वक्ष्यमाण पदार्थों में से कोई एक–एक पदार्थ वा उनके समूह का मेल जगत् का कारण ब्रह्म है वा कोई और है अर्थात्–

कालः– क्या काल ही सृष्टि का कारण ब्रह्म है?

स्वभावः– क्या पदार्थो का नियत धर्म वा स्वाभाविक गुण सृष्टि का कारण है?

नियतिः– क्या प्रारब्ध वा सञ्चित कर्म ही कारण ब्रह्म है?

यदृच्छा– जब किसी कार्य का कारण किसी प्रकार से भी निश्चित नहीं होता, तब मनुष्य को लाचार होकर यही कहना पड़ता है कि यह ईश्वर की इच्छा से हुआ। ऐसे किसी आश्चर्यजनक, अप्रयास, अनायास वा अकस्मात् उपस्थित वा इन्द्रियगोचर हुए कार्य के अप्रज्ञात, अप्रतर्क्य और परोक्ष (गूढ़) कारण को यदृच्छा कहते हैं, सो यह चौथा प्रश्न उठाया कि क्या यदृच्छा ही कारण ब्रह्म है वा कुछ और?

भूतानि– वा क्षिति, अप, तेज, मरुत्, व्योम नामों से प्रसिद्ध पंचभूत ही कारण हैं क्यो?

योनिः– यद्वा इन पांचों तत्त्वों की जननी (सत्त्व, रज, तम, की साम्यावस्था) जिसको प्रकृति कहते हैं, कारण ब्रह्म है क्या?

पुरुष– वा जीवात्मा अथवा परमात्मा कारण ब्रह्म है क्या?

एषां संयोगः– अथवा इन पूर्वोक्त कालादि पुरुषान्त सातों पदार्थों का संयोग ही कारण ब्रह्म है क्या?

न तु– परन्तु इन आठों पक्षों में से कोई भी पक्ष यथार्थ नहीं जाना जाता क्योंकि कालादि योनिपर्यन्त पूर्वोक्त छः पदार्थ तो केवल जड़ ही हैं ! इनमें कोई स्वतन्त्र सामर्थ्य नहीं है। अतएव–

आत्मभावात्– "पुरुष एव कदाचित् कारणं ब्रह्म स्यात्" अर्थात् चेतन और व्यापक होने से कदाचित् जीवात्मा वा परमात्मा ही कारण ब्रह्म हों, यह बात "आत्मभावात्' पद से जताई गई।

आत्मा अपि अनीशः सुखदुःखहेतोः– फिर विचार करने से जाना गया कि परमात्मा तथा जीवात्मा इन दोनों में से सुख–दुःखादि भोगों का हेतु होने करके जीवात्मा तो पराधीन और असमर्थ है अर्थात् जीवात्मा सुख की आशा करता है और दुःख से बचा चाहता है, तथापि परवश होकर अनभिलषित अनिष्ट दुःख भोग उसको भोगने ही पड़ते हैं और सर्वव्यापक भी नहीं है, इसलिये ऐसा प्रतीत पड़ता है कि इन सबसे प्रबल सबका नियन्ता, सबको अपने वश में रखने वाला सर्वव्यापक और स्वतन्त्र अन्य ही कोई इस सृष्टि का कारण है।

इति चिन्त्यम्– यह विचारणीय पक्ष है अर्थात् इस पर फिर अच्छी प्रकार ध्यानपूर्वक दृढ विचार करके निश्चय करना चाहिए। यह कह कर ध्यानयोग समाधि द्वारा जो कुछ उक्त ऋषिगण ने जिस प्रकार निश्चय किया सो अगले श्लोक में कहा है।

ते ध्यानयोगानुगता अपश्यन,
देवात्मशक्तिं स्वगुणैर्निगूढाम्।
यः कारणानि निखिलानि तानि,
कालात्मयुक्तान्यधितिष्ठत्येकः।।3।।

श्वेता. उ. अ. 1 श्लो. 3।

ते ध्यानयोगानुगताः– सृष्टि की उत्पत्ति के प्रधान आदि कारण के खोजने रूप विचार में प्रयुक्त हुए उन ब्रह्मवादी योगी जनों ने ध्यानयोगपूर्वक चित्त की एकाग्र तदाकार वृत्ति सम्पादित समाधि द्वारा।

स्वगुणैर्निगूढां देवात्मशक्तिम् *अपश्यन्– उस अचिन्त्य ईश्वर के निज गुणों करके गूढ़ (गुप्त) और केवल अत्यन्त सूक्ष्म बुद्धि से जानने योग्य, सब देवों के महादेव उस परमात्मा की आत्म–शक्ति (महान् सामर्थ्य) को ज्ञान दृष्टि से निश्चय अनुभव करके पहिचाना कि मुख्य कारण तो वही एक सब आत्माओं का आत्मा अनन्तशक्ति व सामर्थ्यवाला परमात्मा तथा उसकी शक्ति ही है।

यः एकः कालात्मयुक्तानि तानि निखिलानि कारणानि अधितिष्ठति– जो स्वयं असहाय एक अकेला ही कालादि जीवांत उन सब कारणों का अधिष्ठाता है।

अर्थात् पूर्व श्लोक में जो काल से लेकर पुरुषपर्य्यन्त कारण कहे हैं, उन सब को वही एक परमात्मा अपने नियमों के अनुकूल अपने ही आधीन रखकर उनसे सृष्टि रचता है। अतः प्रधान गौण सब मिलाकर सृष्टि की उत्पत्ति के 13 कारण हुए। उनके दो भेद हैं। एक तो निमित्त कारण और दूसरा उपादान कारण। चेतन (वा स्वतन्त्र) तथा जड़ (वा परतन्त्र) भाव से निमिया कारणों के फिर भी दो भेद हैं जो निम्नलिखित कोष्टक में पृथक्–पृथक् दिखाये गये हैं–

---

*टिप्पण– 'देवात्मशक्तिम्' इस पद का दूसरा अर्थ यह भी है कि देव नाम परमात्मा, आत्मा नाम जीवात्मा और शक्ति नाम प्रकृति, इन जीव, प्रकृति और ईश तीनों को जगत् का कारण जाना अर्थात् यह निर्णय किया कि परमात्मा तो कालादि अन्य कारणों से भिन्न स्वतन्त्र सब का अधिष्ठाता और निमित्त कारण है। अन्य कारणों में से काल नियति (प्रारब्ध) यइच्छा और जीव ये चारों भी जगत् के निमित्त कारण तो है, परन्तु परमेश्वर के आधीन है। और प्रकृति तथा उसके कार्य पंचसूक्ष्म भूत (तन्मात्र) और पंचस्थूल भूत तथा स्वभाव और इन सब कारणों का संयोग, ये सब जड़ होने के कारण सर्वथा परतंत्र ही हैं। इस प्रकार सब मिलकर जगद्रचना के त्रयोदश कारण हुए। अतएव सारांश यही उन ऋषियों ने निकाला कि परमात्मा तथा उसकी महिमा (सामर्थ्य वा शक्ति) ही सर्वोपरि प्रधान कारण सृष्टि का है।

निमित्त कारण			उपादान कारण
सब का अधिष्ठाता, प्रधान, स्वतन्त्र, चेतन और निमित्त कारण	परतन्त्र, चेतन और निमित्त कारण	परतन्त्र, जड़ और निमित्त कारण	परतन्त्र, जड़ और उपादान कारण
चेतन		जड़	
(१) परमात्मा	(२) जीवात्मा	(३) काल (४) नियति वा प्रारब्ध (५) यदृच्छा	(६) योनि: (अव्यक्त अनादि कारण प्रकृति) पंचतन्मात्र (सूक्ष्म भूत) (७) पृथिवी (८) जल (९) अग्नि — और पंचस्थूल भूत (१०) वायु (११) आकाश (१२) स्वभाव (१३) संयोग (जड़ चेतन निमित्त और उपादानादि सब कारणों का संयोग भी एक तेरहवां कारण माना गया)

ध्यानयोग द्वारा निश्चयात्मक बुद्धि पूर्वक जाने हुए जगत् के कारण की पुष्टि, फिर भी छठे अध्याय के आरम्भ में ग्रन्थ की समाप्ति होने से पूर्व स्पष्ट करके उन श्वेताश्वतरादिक् महर्षियों ने ब्रह्म विद्या के जिज्ञासुओं का विश्वास दृढ़तर निश्चित करने के लिये, इस प्रकार की है कि–

स्वभावमेके कवयो वदन्ति, कालं तथाऽन्ये परिमुह्यमानाः।
देवस्यैव महिमा तु लोके, येनेदं भ्राम्यते ब्रह्मचक्रम्।।4।।

श्वेता. अ. 6 । श्लो. 1।

येन इदं ब्रह्मचक्रम् भ्राम्यते– जगत् के जिस कारण करके यह ब्रह्मचक्र घुमाया जाता है।

तम् एके परिमुह्मयमानाः कवयः स्वभावं वदन्ति– उस कारण को कोई–कोई अज्ञानी पण्डित जन स्वभाव बतलाते हैं।

तथा अन्ये परिमुह्यमानाः (कवयः) कालम् (वदन्ति)– तथा अज्ञानान्धकार से आच्छादित संशयात्मक वा भ्रमात्मक बुद्धि से मोहित लोक में पण्डित नाम की उपाधि से सिद्ध अन्य लोग काल ही को जगत् का कारण बताते और मानते हैं।

तु– इति वितर्के– परन्तु वास्तव में इस विषय का मर्म वा यथार्थ भेद तो ब्रह्मज्ञान परायण तत्त्वज्ञानी योगी जनों ने यही निश्चय किया है कि–

लोके देवस्य महिमा एवास्ति– "येन महिम्ना इदं ब्रह्म चक्रम् भ्राम्यते" संसार में उस परब्रह्म परमात्मा की केवल एक महिमा ही प्रधान कारण है कि जिस से यह समस्त ब्रह्मचक्र घुमाया जाता है।

परमेश्वर की इस महिमा का महत्व अगले वेदमन्त्र से भी सिद्ध है–

ओ3म्–एतावानस्य महिमातो ज्यायाँऽँच पूरुषः।
पादोऽस्य विश्वां भूतानिं त्रिपादस्यामृत दिवि।।

यजु. अ. 31 म. 3।

(भू. पृ. 121 सृष्टिविषय)

अस्य– जगदीश्वरस्य–इस जगदीश्वर का।

एतावान्– दृश्यादृश्यं ब्रह्माण्डरूपम्– यह दृश्य और अदृश्य ब्रह्माण्ड।

महिमा– माहात्म्यम्– महत्त्व सूचक है।

अतः– अस्माद् ब्रह्माण्डात्– इस ब्रह्माण्ड से।

पुरुषः– अयम् परिपूर्णः परमात्मा– यह सर्वत्र व्याप्त एकरस परिपूर्ण परमात्मा।

ज्यायान्– अतिशयेन प्रशस्तो महान्– अति प्रशंसित और बड़ा है।

च अस्य– अस्य परमेश्वरस्य च– और इस परमेश्वर के।

विश्वा भूतानि– सर्वाणि पृथिव्यादीनि भूतानि– सब पृथिव्यादि चराचर जगत्।

एकः पादः– एकोंशः–एक अंश है।

अस्य त्रिपादः अमृतं दिवि वर्त्तते– अस्य जगत्स्रष्टुः त्रयः पादाः यस्मिन् तन्नाशरहितं द्योतनात्मके स्वस्वरूपे वर्त्तते– इस जगत्स्रष्टा का तीन अंश नाशरहित महिमा द्योतनात्मक अपने स्वरूप में है।

अथ ब्रह्मचक्रवर्णनम्

तमेकनेमिं त्रिवृतं षोडशान्तम्,
शतार्धारं विंशतिप्रत्यराभिः।
अष्टकैः षड्भिर्विश्वरूपैकपाशम्
त्रिमार्गभेदं द्विनिमित्तैकमोहम्।। *

श्वेता. उ. अ. 1 श्लो. 5।

एकनेमिम्– एक बुद्धि से बने हुए।

त्रिवृतम्– सत्व रज तम रूप 3 परिधियों से घिरे हुए।

षोडशान्तम्– सोलह पदार्थों में ही अन्त को प्राप्त हो जाने वाले।

शताद्धारम्– शत अर्ध अरम्– पचास अरों से सुगुम्फित जुड़े हुए।

विंशतिप्रत्यराभिः– बीस पच्चरों से सुदृढ़तापूर्वक अचल अटल ठुके हुए।

अष्टकैःषड्भिः– छः अष्टकों से जुड़े हुये।

विश्वरूपैकपाशम्– विश्वरूप कामना (तृष्णा) मय एक ही बन्धन (फन्दे) में जकड़ कर बंधे हुए।

त्रिमार्गभेदम्– तीन मार्गों के भेदभाव से युक्त वा तीन भिन्न मार्गों में घूमने वाले।

द्विनिमित्तैकमोहम्– दो निमित्तों तथा एक मोह में फंसे हुए तं ब्रह्मचक्रम् (इत्यधिकः)– उस ब्रह्मचक्र को।

"ते ध्यानयोगानुगता ब्रह्मवादिन अपश्यन्– इति पूर्व श्लोकानुवृत्तिः।

ध्यानयोग में प्रवृत्त हुए उन ब्रह्मवादी महर्षियों ने अनुसन्धान करके ज्ञानदृष्टि से निश्चित किया।

अब रूपकालंकार में वर्णित ब्रह्मचक्र के सांगोपांग सम्पूर्ण पदार्थों का सविस्तार विवरण किया जाता है–

(1) नेमि– पुट्ठी–जैसे गाड़ी के पहिये में सब से ऊपरवाली वर्त्तुलखण्डाकार गोलाई में झुके हुए, काष्ठखण्डों से जुड़ी हुई एक मुट्ठी नामक परिधि होती है, वैसे ही ब्रह्मचक्र में 1 पुट्ठी स्थानी प्रकृति जानो, ज़िसको अव्यक्त, अव्याकृत, प्रधान, प्रकृति भी कहते हैं। सत्त्व रज तम की साम्यावस्था भी इस ही को कहते हैं। यही ब्रह्मचक्र की जो प्रकृतिनाम्नी नेमि है, सो महत्तत्व, अहङ्कार, पंचतन्मात्रा, दश इन्द्रिय, पांच स्थूलभूत, पदार्थों की जो क्रमशः उत्तरोत्तर अपने से पूर्व–पूर्व के कार्य तथा पूर्व–पूर्व की अपेक्षा स्थूल भी हैं, योनि नाम उत्पन्न करने वाली माता है, अर्थात् सत्त्व रज तम इन तीनों का जो अत्यन्त सूक्ष्म रूप में स्थित होना है, उसको प्रकृति कहते हैं। वही नेमि नाम से यहाँ बताई गई है।

---

*इस श्लोक में ब्रह्माण्डचक्र (ब्रह्मचक्र वा संसारचक्र) का वर्णन है अर्थात जगत् को रथ में पहिये के तुल्य मानकर रूपकालंकर में उसकी व्याख्या की है।

(2) त्रिवृतम्– गाड़ी के पहिये की तीन परिधियां होती हैं। एक तो पुट्ठी के ऊपर चढ़ी हुई लोहे की हाल, दूसरी पुट्ठी और तीसरी पहिये के केन्द्रस्थानी नाभि (नाह) जो गाड़ी के कीलक नाम धुरे पर घूमा करती है और जिस में अरे जड़े जाते हैं। उसी प्रकार ब्रह्मचक्र में भी तीन ही परिधियां जानो अर्थात् प्रकृति के पृथक्–पृथक् तीनों गुण सत्त्व रजस् और तमस्।

(3) षोडशान्तम्– रथ नाम गाड़ी के पहिये की पुट्ठी पर जो हाल लगी होती है, वही उस पहिये की अन्तिम परिधि है। उससे आगे पहिये का कोई अङ्ग वा भाग नहीं होता, मानो वही रथचक्र की परमावधि है और उस ही के अन्तर्गत सारा पहिया रहता है। उस लोहे की हाल में कीलें ठुकी होती हैं, जिनसे कि वह पुट्टी पर जमी और चिपकी रहती है। उक्त कीलों के सदृश ही संसार चक्र नाम ब्रह्मचक्र की (16) सोलह कला हैं अर्थात् सम्पूर्ण विश्व वा ब्रह्माण्ड उन ही के अन्तर्गत है, उनसे बाहर कुछ भी नहीं। वे कला ये हैं–

16 पदार्थ	16 पदार्थ		
मतान्तर से	मतान्तर से	(1) प्राण	(9) मन
10 इन्द्रिय	1 विराट्	(2) श्रद्धा	(10) अन्न
1 मन	1 सूत्रात्मा	(3) आकाश	(11) वीर्य (पराक्रम)
5 भूत	14 लोक (भुवन)	(4) वायु	(12) तप (धर्मानुष्ठान)
		(5) अग्नि	(13) मंत्र (वेदविद्या)
		(6) जल	(14) कर्म (चेष्टा)
		(7) पृथिवी	(15) लोक और अलोक
16	16	(8) दशइन्द्रिय	(16) नाम

(4) शतार्द्धारम्– रथचक्र में नाभि से पुट्ठी पर्यन्त व्यासार्द्धवत् अनेक अरे नाम काष्ठदण्ड लगे होते हैं, इस ब्रह्मचक्र में भी 50 अरे गिनाये गये हैं, उन सब की व्याख्या आगे की जाती है। यथा–

(क) पांच अविद्या वा मिथ्याज्ञान के भेद	5
(ख) अट्ठाईस प्रकार की शक्तियां और अशक्तियां	28
(ग) नौ प्रकार की तुष्टियां	9
(घ) आठ प्रकार की सिद्धियां	8
ये सब मिलकर पचास अरे हैं	50

(क) अविद्या के पांच भेद ये हैं। जो मतान्तर से दो प्रकारों में विभक्त हैं।

*पंचक्लेश		पांच मिथ्या ज्ञान*
(1) अविद्या		(1) तमस्
(2) अस्मिता	अथवा	(2) मोह
(3) राग	मतान्तर से	(3) महामोह
(4) द्वेष		(4) तामिस्र

(5) अभिनिवेश (5) अन्धतामिस्र

टिप्पण *इन पांचों क्लेशों की व्याख्या आगे की जायगी।

तमस्– मन, बुद्धि, अहंकार ये तीन और पांच तन्मात्रा प्रकृति के इन आठ कार्यों में (जो जड़ हैं) आत्म बुद्धि का होना अर्थात् इनको चेतन आत्मा जानना यह आठ प्रकार का तमस् है।

मोह– अर्थात् उन अणिमादि योगसिद्धियों में कि जो देह छूटने के पश्चात् मुक्त जीवों को प्राप्त होती हैं, यह विश्वास रखना कि जीवित दशा में प्राचीन योगियों को प्राप्त हो चुकी हैं अतः हमको भी प्राप्त होना सम्भव है। इस भ्रम से आप अन्यों के धोखे में आ जाना अथवा अन्यों को स्वयं ठगना। वे आठ सिद्धियां ये हैं–

(1) अणिमा
(2) महिमा
(3) गरिमा
(4) लघिमा
(5) प्राप्ति
(6) प्राकाम्य
(7) ईशत्व और
(8) वशित्व, अर्थात्–

अणिमा– अपने शरीर को अणु के समान सूक्ष्म कर लेना।

महिमा– अपने शरीर को बहुत बड़ा कर लेना।

गरिमा–. अपने शरीर को बहुत भारी कर लेना।

लघिमा– अपने शरीर को बहुत हलका कर लेना।

प्राप्ति– कोई पदार्थ चाहे कितनी ही दूर हो, उसको छू सकना वा प्राप्त कर लेना। यथा चन्द्रमा को अंगुली से छू वा पकड़ लेना।

प्राकाम्य– इच्छा का विघात न होना अर्थात् इच्छा का पूर्ण हो जाना।

ईशत्व– शरीर और अन्तःकरणादि को अपने वश में कर लेना तथा सम्पूर्ण ऐश्वर्य भोगों और भौतिक पदार्थों को प्राप्त कर लेने में समर्थ होना।

वशित्व– सब प्राणि मात्र को अपने वश में ऐसा कर लेना कि कोई भी अपने वचन का उल्लंघन न कर सके। यह आठ प्रकार का मोह कहाता है।

महा मोह दश इन्द्रियों के दश विषयों से भोगने योग्य परोक्ष अर्थात् मरण उपरांत अन्य देह वा लोक में प्राप्तव्य, वा अपरोक्ष, वर्त्तमान देह से प्राप्तव्य और भोक्तव्य, भोगों की तृष्णा में अत्यन्त मोहित हो कर तीव्र उत्कण्ठा रखना और धर्माधर्म का विचार छोड़ कर उसके उपाय में अहर्निश तत्पर रहना यह दस प्रकार का महा मोह है।

तामिस्र– दशों इन्द्रियों के भोग जो दृष्ट और अदृष्ट होने के कारण दो 2 प्रकार के पूर्व कहे गये हैं, उनको पूर्वोक्त 8 प्रकार की सिद्धियों के साथ भोगने की इच्छा से प्रयत्न वा पुरुषार्थ करने पर भी जब वे भोग प्राप्त नहीं होते वा विघ्नों के कारण सिद्ध नहीं हो सकते, इस प्रकार भोग अप्राप्त होने की दशा में क्रोध उत्पन्न होता है, उसको तामिस्र कहते हैं। जो आठ सिद्धियों तथा दस इन्द्रियों के विषयों से सम्बन्ध रखने के कारण अट्ठारह (18) प्रकार का कहाता है।

अन्धतामिस्र– तामिस्र की व्याख्या में गिनाये गये 18 प्रकार के दृष्ट वा अदृष्ट भोगों की आशा रखने वाला पुरुष जब कोई भोग प्राप्त होने पर पूर्णतया नहीं भोगने पाता अर्थात् आधा वा चौथाई आदि अंशों में ही भोगने पर अथवा कोई भी भोग न प्राप्त होने पर प्रत्याशा करते 2 ही जब मरण समय निकट आ जाता है तब उस पुरुष को बड़ा भारी पश्चात्ताप और शोक यह होता है कि मैंने इन भोगों की प्राप्ति की आशा में बड़े–बड़े दारुण कष्ट सहे, अत्यन्त परिश्रम भी किया परन्तु परिणाम में कुछ भी प्राप्त न हुआ, सिर धुनता हुआ हाथ मलता हुआ और पछताता रह जाता है और हाहाकार मचा कर रोता–पीटता है। इस प्रकार के मिथ्या ज्ञान जन्य शोक को अन्धतामिस्र कहते हैं। अट्ठारह प्रकार के पूर्वोक्त भोगों से सम्बन्ध रखने के कारण अन्धतामिस्र भी 18 प्रकार का है।

इस विस्तार से अविद्या (मिथ्या ज्ञान) के 62 भेद हो जाते हैं। यथा–

(1) तमस् के भेद	8
(2) मोह के भेद	8
(3) महामोह के भेद	10
(4) तामिस्र के भेद	18
(5) अन्धतामिस्र के भेद	18

(ख) अट्ठाईस प्रकार की शक्तियां और अशक्तियां ये हैं:—
जो नीचे कही ११ शक्तियां और अशक्तियां हैं उनके साथ ९ प्रकार की तुष्टि और ८ प्रकार की सिद्धि सब मिलाकर २८ हुईं।

इन्द्रिय	विषय	शक्ति	अशक्ति
१ श्रोत्र	शब्द	श्रवण शक्ति	श्रवणाऽशक्ति —बधिरत्व
२ त्वचा	स्पर्श	स्पर्श शक्ति	स्पर्शाऽशक्ति—कुष्ठ वा पाण्डुरोग वा सुन्न रोग
३ चक्षु	रूप	दर्शन शक्ति	दर्शनाऽशक्ति—अन्धत्व
४ जिह्वा	रस	रसना शक्ति	रसनाऽशक्ति—स्वादऽविवेक (स्वाद न जान सकना)
५ नासिका	गन्ध	घ्राण शक्ति	घ्राणाऽशक्ति—नासिका रोग (गन्ध का बोध न होना)
६ वाक्	वचन	वाक् शक्ति	वचनाऽशक्ति—मूकत्व
७ हस्त	आदान, ग्रहण	ग्रहण शक्ति	करणाऽशक्ति—बाहुबल हीनत्व, अशौर्य
८ पाद	गमन	गमन शक्ति	गमनाऽशक्ति—पंगुत्व वा लंगड़ापन
९ उपस्थ	रति, मूत्र त्याग	भोगानन्द शक्ति पुंसत्व	आनन्दाऽशक्ति—नपुंसकत्व
१० गुदा	मल त्याग	उत्सर्ग शक्ति	उत्सर्गाऽशक्ति—विष्टब्ध
११ मन	संकल्प, विकल्प	मनन शक्ति	मननाऽशक्ति—अव्यवस्थितत्व उन्मत्तता आदि

62

(ग) *नौ प्रकार की तुष्टियों के होने से मनुष्य आलसी और निष्पुरुषार्थी होकर मुक्ति के साधनों और मोक्ष मार्ग से मन हटाकर कुछ भी प्रयत्न नहीं करता। विरक्त सा बना हुआ अपने को सन्तुष्ट हुआ मान लेता है और सत्यासत्य का निर्णय भी नहीं करता। अपने आत्मा तथा परमात्मा को भी जानने की इच्छा से उपरत सा हो जाता है।

वे नौ तुष्टि ये हैं– तुष्टियों का अभाव इनकी अशक्ति जानो।

(1) प्रकृति और प्रकृति जन्य पदार्थों का ज्ञान प्राप्त होने पर अपने को तत्व ज्ञानी वा कृतार्थ मान कर अथवा संसार को असार वा दुःख का हेतु जान कर विरक्त और सन्तुष्ट सा हो जाना यह प्रथम तुष्टि है।

(2) तीर्थ यात्रा, गंगा स्नान आदि से मुक्त हो जाने में पूर्ण विश्वास हो जाने पर संन्यासाश्रम धारण करके वा पूर्ण वैराग्य प्राप्त करके, पूर्ण योगाभ्यास द्वारा मोक्ष प्राप्त करने में तथा जगत् के तत्व ज्ञान की प्राप्ति करने में प्रयत्न करना निष्फल निष्प्रयोजन वा व्यर्थ समझ लेना अथवा काषाय वस्त्रादि संन्यास चिन्हों को ही धारण करके सन्तुष्ट हो कर पुरुषार्थ छोड़ बैठना। यह द्वितीय तुष्टि है।

(3) प्रारब्ध पर निर्भर रह कर समझ लेना कि भाग्य में होगा तो मोक्ष मिल ही जायगा। इस मिथ्याविश्वास से पुरुषार्थ के करने में क्लेश उठाना वा परिश्रम करना वृथा जान कर तुष्ट हो जाना यह तृतीय तुष्टि है।

(4) काल के भरोसे पर तुष्ट हो जाना कि जब जिस कार्य का अवसर आता है तब वह कार्य हो ही जाता है, अर्थात् काल को ही कार्य का प्रबल कारण मानकर तुष्ट हो जाना। यह चतुर्थ तुष्टि है।

(5) विषयों के भोग अशक्य समझ कर तुष्ट हो जाना। यह पांचवीं तुष्टि है।

(6) सांसारिक भोगों के प्राप्त करने के लिये धनोपार्जन में अनेक असह्य क्लेशों के कारण से ही संतुष्ट हो जाना। यह छठी तुष्टि है।

(7) जगत् में एक से एक बढ़ कर अधिक भोग्य पदार्थों से युक्त मनुष्यों को देखकर इस प्रकार सोच–विचार कर तुष्ट हो जाय तो भी सम्पूर्ण ऐश्वर्ययुक्त वा जगत् में सब से बढ़–चढ़ कर हो जाना जब कठिन है तो इनका संग्रह करना ही व्यर्थ है। इस प्रकार वैराग्यवान् होकर तुष्ट हो जाना, सातवीं तुष्टि है।

---

*इन नव प्रकार की तुष्टियों में से प्रत्येक की दो–दो शक्तियां जानो अर्थात् पदार्थ की प्राप्ति बिना ही संतुष्ट रहना, यह एक प्रकार की सहनशक्ति हुई। दूसरी तुष्टि की शक्ति यह कहाती है कि पदार्थ मिलने पर भी त्याग देने वा उपेक्षा कर देने का सामर्थ्य। प्रथम शक्ति को अनिच्छा वा अनुत्कण्ठा वा अस्पृहा शक्ति कहते हैं और द्वितीय को परित्याग शक्ति।

कोई 2 लोग संन्यास धारणमात्र से ही मोक्ष प्राप्त हो जाने का विश्वास कर लेते हैं। यहाँ तक कि यदि किसी कारणवश संन्यास ग्रहण न किया जा सका हो तो मरण समय आतुर संन्यास लेकर यह समझ लेते हैं कि मुक्त हो जायेंगे।

---

(8) जिस प्रकार प्रज्जवलित अग्नि में घृत की आहुति देने से अग्नि उत्तरोत्तर प्रचण्ड

और प्रबल होती जाता है, इसी प्रकार विषयों को भोगने से भी भोगतृष्णा अधिक ही होती जाती है, घटती नहीं। अर्थात् विषय वासना से तृप्ति होना असम्भव समझ कर उनसे पृथक् रहकर तुष्ट हो जाना, आठवीं तुष्टि है।

(9) विषय भोग के पदार्थों के संग्रह रक्षणादि में ईर्ष्या, द्वेष, मत्सरता, हिंसादि अन्य पुरुषों को दुःख पहुँचाने रूप दोष देख कर विरक्त हो जाना, नौवीं तुष्टि है।

आठसिद्धि– श्रीयुत स्वामी शंकराचार्य जी के मतानुसार आठ प्रकार की सिद्धियां ये हैं कि–

(1) जन्म सिद्धि
(2) शब्दज्ञानसिद्धि
(3) शास्त्रज्ञानसिद्धि
(4, 5, 6) त्रिविधा सहनशक्ति
4. आधिदैविकतासहनशक्ति
5. आध्यात्मिकतापसहनशक्ति
6. आधिभौतिकतापसहनशक्ति
(7) विज्ञानसिद्धि
(8) विद्यासिद्धि

(1) इन शक्तियों में से प्रथम की जन्मसिद्धि तो वह है कि पूर्वजन्म संस्कारों की प्रबलता से सहज ही में प्रकृत्यादि पदार्थों का यथार्थ ज्ञान (जिसको तत्वज्ञान कहते हैं) प्राप्त हो जाना।

(2) शब्दों का अभ्यास किये बिना ही शब्दश्रवणमात्र से अर्थ ज्ञान हो जाना अर्थात् पशु–पक्षी आदि सर्व भूतों (प्राणियों) की वाणी को समझ लेना यह दूसरी सिद्धि है इसको सर्वभूतशब्दज्ञान कहते हैं। यही शब्दज्ञान सिद्धि का तात्पर्य है। यह भी पूर्व जन्म के संस्कार की प्रबलता से होती है।

(3) तीसरी शास्त्रज्ञान सिद्धि उस को कहते हैं कि जो वेदादि शास्त्रों के अभ्यास द्वारा प्रबल ज्ञान वा प्रबल शक्ति पूर्व जन्म के संस्कारों की प्रबलता से प्रकट होती है। ये तीन सिद्धियां पूर्व जन्म सम्बन्धी संस्कारों से प्राप्त होने वाली हैं। शेष की पांच सिद्धियों में से, तीन तो त्रिविधतापसहन शक्तियां हैं अर्थात् सुख, दुख, हानि, लाभ, मानापमान, शीतोष्ण, राग, द्वेष आदिक द्वन्द्वों का संतोषयुक्त शान्तस्वभाव से निर्विकल्प सहन करना अर्थात् मन से भी युक्त सन्तापों को दुःख न मानना, किन्तु देह के धर्म वा प्रारब्ध के भोग ईश्वर की न्यायव्यवस्थानुकूल समझ कर सह जाना। तापत्रय का वर्णन आगे होगा। यहाँ उन तीनों की सहन शक्तियां नीचे लिखते हैं। इनमें से–

(4) एक तो आधिभौतिक तापसहनशक्ति है।

(5) दूसरी आध्यात्मिक तापसहनशक्ति और–

(6) तीसरी आधिदैविक तापसहनशक्ति कहाती है।

(7) (सातवीं) विज्ञानसिद्धि यह कहती है कि शुद्धान्तः– करणयुत मित्रों वा आप्त गुरु जनों के उपदेशों के श्रवण–मनन निदिध्यासन से मोक्ष मार्ग और परमात्म ज्ञान सम्बन्धी जो तत्वज्ञान का प्रकाश हृदय में उत्पन्न होता है। इससे मोक्ष सिद्ध होता है, इसलिये विज्ञान सिद्धि यही है।

(8) आठवीं सिद्धि यह है कि गुरु का हितकारी कोई भी पदार्थ जो दुर्लभ भी हो तो

भी उसको अपने विद्याबल से श्रद्धा और भक्तिपूर्वक प्राप्त करके गुरु को अर्पण करना। विद्या के बल से पदार्थ को प्राप्त करने से इसको विद्यासिद्धि जानो अथवा गुरु और तृप्त और सन्तुष्ट वा प्रसन्न होता है तो अधिक प्रेम से शिक्षा देता है, तब अविद्या का नाश और विद्या की प्राप्ति नाम सिद्धि सुगम हो जाती है।

इस प्रकार ये आठ सिद्धियां जानो अथवा पृष्ठ 26 अर्थात् अविद्या जन्य मोह की व्याख्या में गिनाई गई आठ अणिमादि सिद्धियां जानो। इनका अभाव नाम प्राप्त न होना ही मानो सिद्धियों की अशक्तियां हैं।

उक्त ब्रह्म चक्र के 50 अराओं की संख्या नीचे लिखे प्रमाण दो प्रकार से यह से यह है कि–

(1)	अविद्या–अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश	5
(2)	तुष्टियां जिन की सविस्तार व्याख्या पूर्व की गई है	9
(3)	सिद्धियां वा ऐश्वर्य अणिमादि जिनकी गणना अविद्याजन्य मोह के विषय में पूर्व की गई है	8
(4)	पांच ज्ञानेन्द्रियों की तथा पाँच कर्मेन्द्रियों की तथा एक मन की सब मिलके गरह अशक्तियाँ हुई	11
(5)	नौ अशक्तियाँ तुष्टियों की तथा आठ अशक्तियाँ सिद्धियों की	17
	सब का योग	59

प्रकारान्तर से 50 अरे ये हैं–

(1) अविद्या– तमस् मोह, महामोह, तामिस्र और अन्धतामिसं 5

(2) इन्द्रियों से विषयभोग की शक्तियां 10

(3) उपरोक्त नौ तुष्टियां–

(4) आठ सिद्धियां– (1) जन्मसिद्धि (2) शब्दज्ञानसिद्धि (3) शास्त्रज्ञान सिद्धि (4) आधिदैविकतापसहनशक्ति (5) आध्यात्मिकतापसहनशक्ति (6) आधिभौतिकताप सहनशक्ति (7) विज्ञानसिद्धि (8) विद्या सिद्धि 8

(5) नव तुष्टियों से सम्बन्ध रखने वाली दो 2 शक्तियां अर्थात् (अनिच्छाशक्ति और परित्याग शक्ति) मिलकर (2 X 9) 18 शक्तियां हुई 18

50

(5) **विंशति प्रत्यराभिः**– जैसे रथचक्र के अरों की पुष्टि के निमित्त उनकी सन्धियों में पच्चरें ठोकी जाती हैं। उस ही प्रकार ब्रह्मचक्र के उक्त अरों की मानों दश इन्द्रियां और दश उनके विषय ये ही बीस पच्चरें हैं।

(6) **अष्टकैःषड्भिः**– रथचक्र की पुट्ठी के जोड़ों में जैसे कीलों के समूह प्रत्येक जोड़ पर जड़े जाते हैं, इस ही प्रकार ब्रह्मचक्र में मानों 6 जोड़ हैं और प्रत्येक में मानो आठ–आठ कीलें ठोकी गई हैं। इस प्रकार 6 अघ्टक ये हैं–

प्रथमा (1) प्रकृत्यष्टक– इसमें आठ कीलें वा अंग ये हैं–

(तन्मात्रा) 5 सूक्ष्म भूत तत्त्व

1 पृथिवी	5 आकाश
2 जल	6 मन
3.अग्नि	7 बुद्धि
4 वायु	8 अहंकार

दूसरा (2) धात्वष्टक– इसके अंग ये हैं–

1 त्वचा	5 मेदा
2 चर्म	6 अस्थि
3 मांस	7 मज्जा
4 रुधिर	8 वीर्य

तीसरा (3) सिध्यष्टक वा ऐश्वर्याष्टक– इसके अंग ये हैं–

1 अणिमा	5 प्राप्ति
2 महिमा	6 प्राकाम्य
3 गरिमा	7 ईशत्व
4 लघिमा	8 वशित्व

मतान्तर से–

1 परकायप्रवेश	5 दिव्यश्रवण
2 जलादि में असंग	6 आकाशमार्गगमन
3 उत्क्रांति	7 प्रकाशावरणक्षय
4 ज्वलन	8 भूतजय

चौथा (4) भावाष्टक–इसके 8 अङ्ग ये हैं

1 धर्म	5 अधर्म
2 ज्ञान	6 अज्ञान
3 वैराग्य	7 अवैराग्य
4 ऐश्वर्य	8 अनैश्वर्य

पांचवां (5) देवाष्टक–अष्ट वसु। इस के अंग ये हैं–

1 अग्नि	5 द्यौः
2 वायु	6. चन्द्रमा
3 अन्तरिक्ष	7 पृथ्वी
4 आदित्य	8 नक्षत्र

छठा (6) गुणाष्टक–इसके आठ गुण ये हैं–

1 क्षमा	5 अनायास
2 दया	6 मंगल

3 अनसूया 7 अकृपणता
4 शौच 8 अस्पृहा

(7) विश्वरूपैकपाशम्– जैसे रथ में चक्र को अच्छे प्रकार कसने को बन्धन डोरी होती है, इस ही प्रकार इस नाना प्रकार की सृष्टि समुदाय मय विश्वरूप रथ (ब्रह्माण्ड रूपी रथ) के चक्र को बांधने की डोरी मानो एक तृष्णा ही फन्दे वा जाल रूप से फंसाने वाली फांसी है। प्राणि मात्र पशु, पक्षी, कीट, पतंग, स्थावर, जंगम आदि सब ही इस एक तृष्णा के बन्धन से बंध कर ब्रह्मचक्र के चक्कर में चक्कर खाया करते हैं।

(8) त्रिमार्गभेदम्– जिस मार्ग में यह ब्रह्मचक्र चला करता है, उसके तीन भेद है। यथा– 1 उत्पत्ति, 2 स्थिति और 3 प्रलय अथवा 1 धर्म, 2 अर्थ और 3 काम।

(9) द्विनिमित्तैकमोहम्– रथचक्र के चलाने का कोई निमित्त अवश्य होता है, सो यहां ब्रह्मचक्र के चलाने में दो निमित्त हैं अर्थात् शुभ कर्म वा अशुभ कर्म, इन दोनों प्रकार के कर्मों का फल भोगने रूप दो निमित्तों से ही ब्रह्मचक्र चलाया ाता है, वा यों कहो कि उक्त दो निमित्तों के कारण प्राणी आवागमन (जन्म–मरण) के चक्र में घूमा करते हैं और इन दो निमित्तों का कारण मोह अर्थात् अविद्या (वा अज्ञान) ही है, जिसके कारण जीवात्मा बे सुध और इष्टानिष्टविवेकहीन हो कर अन्धों के समान कर्म करने में झुक पड़ता (वा फिसल पड़ता) है। जैसे चिकनाई लगा देने से रथचक्र जल्दी–जल्दी घूमता है, ऐसे ही मोहवश ब्रह्मचक्र भी शीघ्र चलता रहता है। मानो मोह ब्रह्मचक्र के ओंघने के लिये चकनाई है।

इस प्रकार ब्रह्मवादी ऋषियों ने ध्यानयोग से निश्चय किया।

ब्रह्मचक्र के घूमने के लिये आधार भी होना चाहिये, सो "अधितिष्ठत्येकः" इस वाक्यखण्ड से "ते ध्यानयोगानुगताः." इस श्लोक में स्पष्ट कहा गया है कि सब का आधार वही एक परमात्मा है, अर्थात् जैसे रथचक्र के घूमने के लिये एक लोहकीलक होता है, इस ही दृष्टान्त से वह ध्रुव अटल अचल एक परमात्मा ही ब्रह्मचक्र के लिये ध्रुव धुरा और आधार है।

पिंडचक्र।

स्वयंभू परमात्मा स्वयं चेतन सर्वाधार और सर्वत्र व्यापक है, अतएव ब्रह्मचक्र का स्वतन्त्र भ्रमण कराने और स्वाधीन रखने वाला अनेक प्रमाणों से सिद्ध हो चुका है कि परब्रह्म ही है। जीवात्मा चेतन होने पर भी ईश्वर के आधीरन और उस ही के आधार पर एक देशी (परिछिन्न) है। तथापि जगत् के अन्य पदार्थों की अपेक्षा कुछ–कुछ स्वतन्त्र भी है। अतः जैसे ब्रह्मचक्र परमात्मा के आधीन है, वैसे ही पिण्डचक्र जीवात्मा के आध ीन है अर्थात् ईश्वर के आधार वा सत्ता में कर्मानुसार घूमता हुआ जीव पिण्डचक्र को आप ही घुमाता है और उस निज देहरूप चक्र से स्वेच्छानुसार काम लेता है। अर्थात् इष्टानिष्ट (शुभाऽशुभ) कर्म में प्रवृत्त रहता है, तथापि नलिनीदलगतलवत् स्वदेह से सर्वथा भिन्न और संसारस्थ अन्य पदार्थों की अपेक्षा अति सूक्ष्म और अव्यक्त पदार्थ अनादि काल से है, प्रकृति की नांई कभी स्थूल वा कभी सूक्ष्म नहीं होता। सारांश यह है कि देहचक्र जीवात्मा रूप धुरे पर भ्रमण करता है।

जैसे रथचक्र के भीतर नाह में अरे जुड़े रहते हैं, वैसे ही इस लिंग सङ्घात प्राण विषय सब इन्द्रियां स्थित हैं अर्थात् सौम्य प्राण रूप नाभि के आश्रय मन तथा इन्द्रियां

मानो अरा हैं और शरीर मानो त्रिवृत ब्रह्मचक्रवत् पिण्डचक्र की त्रिगुणात्मक नेमि है। यह गुणत्रय देह में सदा मुख्य वा गौणभाव से वर्तमान रहते हुए निज–निज प्रधानता के अवसरों में अवशिष्ट दो गुणों को दबाये रहते हैं।

जिज्ञासु को उचित है कि प्रथम प्रकृति को ध्येय पदार्थ मान कर स्वदेहान्तर्गत त्रिगुण जन्य कार्यों का ज्ञान प्राप्त करे और प्रतिक्षण सत्त्व–रज–तम के प्रधान वा गौणभावों का ध्यान रक्खे, क्योंकि वस्तुतः देहधारी जीव ही इनको प्रेरित करने वा चलाने वाला है और यथावत् बोध होने पर ही उनसे यथावत् काम ले सकता है, तथा स्वयं उनकी लहरों के आधीन न रहकर स्वतन्त्रतापूर्वक ज्ञानरूप सूर्य के प्रकाश में स्वकल्याणकारी कर्मों को करता हुआ इष्ट मोक्षसुख को कालान्तर में प्राप्त कर ही लेता है। अन्यथा तमोजन्य अज्ञानान्धकारमय गहन गम्भीर समुद्र में अन्धीभूत होकर डूबता ही चला जाता है और नरकरूप अनेक दुःखों को भोगता ही है, क्योंकि वह अल्पज्ञ भी तो है। इसी कारण भ्रम में पड़ा और भूला हुआ प्रायः बेसुध भी हो जाता है।

पिंडचक्रविषयक वेदोक्त प्रमाण

ओं सप्त ऋषयः प्रतिहिताः शरीरे सप्त रक्षन्ति सदमप्रमादम्। सप्तापः स्वपतो लोकमीयुस्तत्र जागृतो अस्वप्नजौ सत्रसदौ च देवौ।।

य. अ. 34 मं. 55

अर्थ–'ये' सप्त ऋषयः– जो विषयों अर्थात् शब्दादि को प्राप्ति कराने वाले पांच ज्ञानेन्द्रिय, मन और बुद्धि ये सात ऋषि

शरीरे प्रतिहिताः– इस शरीर में प्रतीति के साथ स्थिर हुए हैं।

'ते एव', सप्त 'यथा' अप्रमादम् 'स्यात' 'तथा'– वे ही सात जैसे प्रमाद अर्थात् भूल न हो वैसे

सदम् रक्षन्ति– ठहरने के आधार शरीर की रक्षा करते हैं।

ते सप्त आपः स्वपतः लोकम् ईयुः– वे शरीर में व्याप्त होने वाले सात (उक्त सात ऋषि) सोते हुये जीवात्मा को प्राप्त होते हैं।

तत्र अस्वप्नजौ सत्रसदौ च देवौ जागृतः– उस लोकप्राप्ति समय में जिन को स्वप्न कभी नहीं होता (अर्थात् सोजाने का स्वभाव न रखने वाले) तथा जीवात्माओं की रक्षा करने वाले और दिव्य उत्तम गुणों वाले प्राण और अपान जागते रहते हैं।

भावार्थ– इस शरीर में स्थिर व्यापक तथा विषयों के जानने वाले अन्तःकरण के सहित पाँच ज्ञानेन्द्रिय ही निरन्तर शरीर की रक्षा करते हैं और जीव सोता है, तब उसी का आश्रय लेकर तमोगुण के बल से भीतर को स्थिर होता है, किन्तु बाह्यविषय का बोध नहीं कराते। और स्वप्नावस्था में जीवात्मा की रक्षा में तत्पर तमोगुण से न दबे हुये प्राण और अपान जागते हैं। अन्यथा यदि प्राण और अपान भी सो जावें तो मरण का ही सम्भव करना चाहिये।

अब संक्षेप से उन दुःखों का वर्णन किया जाता है कि जो जीवात्मा को जन्म मरण धर्म वाले देहचक्र के आश्रय से भोगने ही पड़ते हैं। जिनसे छुटकारा तभी होना सम्भव है कि जब वह इन दुःखों से भयभीत होकर ऐसा महान् पुरुषार्थ करें कि जो ब्रह्माण्डचक्र में पिण्डचक्र पर आरूढ़ होकर जन्म मरणरूप भ्रमण के प्रवाह में फिर चक्कर न खाना पड़े। शुभाऽशुभ कर्मों की व्यवस्था के अनुसार दुःख तो असंख्य प्रकार के होते हैं, किन्तु

वक्ष्यमाण पाँच प्रकार के दुःखों से तो देही जीव का बच पाना असम्भव सा ही है, अर्थात् न्यूनाधिक भाव में सब ही प्राणि भोगते हैं।

पाँच प्रकार के असह्य भयंकर दुःख–

गर्भवास दुःख– कफ पित्त विण्मूत्र आदि अमेध्य मलों से लिप्त बन्दीगृह सदृश शरीर में बन्धुए के समान हाथ पांव बन्धे (मुश्कें बन्धी) हुए रह कर माता के रुधिर आदि अभक्ष्य विकारों के भक्षण से पुष्टि पाना। जहाँ स्वांस लेने तक को भी पवित्र वायु नहीं प्राप्त हो सकती प्रत्युत भट्टी सदृश माता के उदर में जठराग्नि रूप दहकती हुई कालाग्नि में सदा ऐसा सन्तप्त और व्याकुल रहना पड़ता है कि जिसका वर्णन करते भयभीत होकर हृदय कम्पायमान होता है। यही महा घोर संकटप्रद नरकवास है। मानो कुम्भीपाक नामक नरक यही है।

जन्म दुःख– जन्म समय योनि द्वार से इस प्रकार भिच कर निकलना होता है कि जैसे सुवर्णकार तार को यन्त्र के छोटे से छोटे संकुचित छिद्र में से किसी मोटे तार को खींच कर निकाले। इस समय के दुःख का भी अनुमान क्या हो सकता है।

जरा दुःख– बुढ़ापे में इन्द्रियां शिथिल हो जाती हैं, ठीक–ठीक काम नहीं देतीं। जठराग्नि मन्द होने के कारण पाचनशक्ति घट जाने से शरीर की पुष्टि भी नहीं की जा सकती कि जिजसे इन्द्रियां बलवान् हो सकें। दांतों बिना भक्ष्य भोज्य का यथावत् चवर्ण न हो सकने के कारण शीघ्र पच सकने योग्य पोषक पदार्थ भी उदर में नहीं पहुँचाया जा सकता। बुद्धिहीन और अशक्त होने के कारण पुत्र, कलत्र, मित्र सब की आंखों में वृद्ध पुरुष खटकता है। मानहीन प्रतिष्ठाभंग होकर अन्धे, बहरे, लूले, लंगड़े के समान एक ओर तिरस्कृत होकर कालक्षेपण वा ज्यों–त्यों करके जीवन का क्षण–क्षण अत्यन्त कष्ट के साथ पूरा करना पड़ता है।

रोग दुःख– रोग किंचिन्मात्र भी शरीर में असह्य होता है जो लोग आरोग्य के कारण नीरुज (नीरोगी) गिने जाते हैं, उनको भी कुछ न कुछ पीड़ा किसी न किसी अंश में सदा रहती है क्योंकि रोग काया का मानो धर्म ही है। फिर रोग युक्त पुरुषों की क्या कथा है, जिसको भोगने वाला ही जान सकता है। दूसरा कोई क्या वर्णन कर सकेगा।

मरण दुःख– मरणभय का अनुभव कृमि से लेकर हस्ति और मनुष्य पर्यन्त अर्थात् क्षुद्रबुद्धि और क्षुद्रकाय जन्तु कीट पतंग पशु पक्षी सब ही करते हैं। अतः जानना चाहिये कि इससे भी अधिक भयावह दुःख अन्य क्या हो सकता है। असह्य दुःखों से व्यथित कुष्ठी कलंकी अतिदीन जनविहीन भी मरना नहीं चाहते।

दूसरे प्राणप्रयाण समय में जब प्राणों और जीवात्मा से देह के वियोग होने का समय आता है, उस अवसर की कथा शास्त्रों से भी अति कष्टप्रद जानी जाती है।

तीसरे मनुष्य जन्मभर अपने सुख भोगों की सामग्री इकट्ठी करते–करते पच मरता है। इस प्रकार अनेक संकट से प्राप्त उस धनादि पदार्थ को एकाएकी झटपट बिना भोगे छोड़ते हुये जो व्याकुलता वा पश्चात्तापादि होता है। सो भी अकथनीय है, परन्तु पराधीनता से अवश होकर हाथ मलता, सिर धुनता हुआ सब कुछ छोड़ मरता है।

चौथे, धर्माधर्म, पाप–पुण्य, शुभाशुभ आदि कर्म अपने जीवन भर स्वतन्त्रता से बिना रोक टोक करता रहता है, किन्तु मरण समय अपने पापों को स्मरण कर–कर के भय खाता है कि न जाने परमात्मा किस भारी घोर नरकरूप दुःख इन सब कर्मों के परिमाण में

देगा। इत्यादि कारणों से मरण का दुःख भी महा दारुण है।

पांचवें जन्मांतरों में अनेक बार मृत्यु के दुखों को भोगते–भोगते पूर्व संस्कारजन्य ज्ञान वा अनुभव की स्मृति मरण समय उद्भावित हो जाने पर देह से वियोग करता हुआ जीवात्मा अत्यन्त भयभीत होता है। इत्यादि अनेक प्रकार के दुःख मरण में प्राप्त होते हैं।

।।सृष्टिरचनक्रम।।

अब जिज्ञासुओं के हितार्थ वेदादि सत्य शास्त्रों के अनुसार सृष्टि रचन क्रम संक्षेप से वर्णन किया जाता है।

पूर्व वर्णन हो चुका है कि सम्पूर्ण विराट् (ब्रह्माण्ड) की नेमि (योनि) त्रिगुणात्मक प्रकृति है, उसको ही भोग करता हुआ जीवात्मा फंस जाता है और ईश्वर की न्यायव्यवस्था के अनुसार सुख–दुःख भोगता है। ईश्वर, जीव और प्रकृति ये तीनों अज हैं। इनका कभी जन्म नहीं हुआ। अतः ये तीनों ही अनादि काल से जगत् के कारण हैं, इनका कारण कोई नहीं। इस विषय में प्रमाण नीचे लिखा है। अर्थात्–

सत्वरजस्तमसां साम्यावस्था प्रकृतिः प्रकृतेर्महान् महतोऽहंकारोऽहंकारात् पंचतन्मात्राण्युभयमिन्द्रियं पंचतन्मात्रेभ्यः स्थूलभूतानि पुरुष इति पंचविंशतिर्गणः।

सांख्य अ. 1 सूत्र 61

(देखो सत्यार्थप्रकाश अष्टमसमुल्लास पृष्ठ 209 तथा 222)

(सत्त्व) शुद्ध (रज) मध्य (तमः) जाड्य अर्थात् जड़ता, तीन वस्तु मिलाकर जो एक संघात है, उसका नाम प्रकृति है। उस प्रकृति से प्रथम महत्तत्व (बुद्धि) उत्पन्न हुआ, बुद्धि (महत्तत्व) से अहंकार, अहंकार से पंचतन्मात्रा (सूक्ष्म भूत) और दश इन्द्रियां तथा ग्यारहवां मन (जो इन्द्रियों से स्थूल है) पंचतन्मात्राओं से पृथिव्यादि पंचस्थूल भूत ये चौबीस (24) पदार्थ क्रमशः उत्पन्न हुए और पच्चीसवां पुरुष अर्थात् जीवात्मा और परमात्मा सब मिलकर यह पच्चीस तत्त्वों का समुदाय सम्पूर्ण जगत् का कारण है। इनमें से प्रकृति अविकारिणी और महत्तत्व अहंकार तथा पंच सूक्ष्म भूत प्रकृति का कार्य और इन्द्रियां मन तथा स्थूल भूतों का कारण है। पुरुष न किसी की प्रकृति (उपादान कारण) और न किसी का कार्य है।

चतुस्त्रि शत्तन्तवो ये वित्तत्रिरे य इमं यज्ञ स्वधया ददन्ते तेषां छिन्न सम्वेद्दधामि स्वाहा धर्मो अप्येतु देवान्।। यजुः अ. 8 मं. 61।।

इस श्रुति में इस प्रत्यक्ष यज्ञ (चराचर जगत्) की उत्पत्ति के 34 कारण तत्त्व कहे हैं। अर्थात् 8 वसु, 11 रुद्र, 12 आदित्य 1 इन्द्र (जीवात्मा) एक प्रजापति (परमात्मा) और चौतीसवीं प्रकृति। जिज्ञासु वा योगी को उन सब के गुण और लक्षण जानने उचित हैं, क्योंकि सम्पूर्ण पदार्थों के ज्ञान हुए बिना यथावत् सुख नहीं प्राप्त होता और योग भी सिद्ध नहीं होता। अतएव यहाँ उन सब की संक्षिप्त व्याख्या की जाती है। उनमें से–

(1) पूर्व कथनानुसार पुरुष नाम जगन्निर्माता प्रजापति परमात्मा तो इस देहचक्र का निर्माणकर्त्ता है, तथा पुरुष (इन्द्र वा जीवात्मा) वक्ष्यमाण द्रव्यादि से बने हुए देहरूप चक्र को ध्यान योग से चलाने, ठहराने, चिरस्थायी रखने और अन्य अनेक कार्यों में उपयुक्त करने वाला है। आगे द्रव्य के नाम और गुण कहे जाते हैं यथा–

(2) पृथिव्यापस्तेजो वायुराकाशं कालोदिगात्मा मन इति द्रव्याणि।

(वै. अ. 1 आ. 1 सू. 5)

(स. प्र. समु 3 पृ. 57)

अर्थात् (1) पृथिवी (2) जल (3) तेज (4) वायु (5) आकाश (6) काल (7) दिशा (8) आत्मा और (9) मन ये नव द्रव्य कहाते हैं।

क्रियागुणवत्समवायिकारणमितिद्रव्यलक्षणम्।

वै. अ. 1 आ. 1 सू. 15

(स. प्र. समु. 3 पृ. 57)

द्रव्य के लक्षण ये हैं जिस में क्रिया और गुण अथवा केवल गुण ही रहें और जो मिलने का स्वभावयुक्त कारण कार्य से पूर्व कालस्थ हो उसी कारणरूप तत्त्व को द्रव्य कहते हैं। जैसे मिट्टी और घड़े का समवायिसम्बन्ध है।

उक्त नव द्रव्यों में से पृथिवी, जल, तेज (अग्नि) वायु, मन और आत्मा ये छः द्रव्य क्रिया और गुण वाले हैं। तथा आकाश काल और दिशा इन तीन द्रव्यों में केवल गुण ही है, क्रिया नहीं।

रूपरसगन्धस्पर्शाः संख्यापरिमाणानि
पृथक्त्वं संयोगविभागौ परत्वाऽपरत्वे
बुद्धयः सुखदुखेच्छाद्वेषौ प्रयत्नाश्च गुणाः।।
वै. अ. 1 आ. 1 सू. 6

(स. प्र. समु 3 पृ. 58)

गुरुत्वद्रव्यत्वस्नेहसंस्कारधर्माधर्मौ शब्दाश्चैते।
सप्त मिलित्वा चतुर्विंशति गुणाः संख्यायन्ते।।

स. प्र. समु. 3 पृ. 59

रूप, रस, गन्ध, स्पर्श संख्या, परिमाण, पृथक्त्व, संयोग विभाग परत्व, अपरत्व, बुद्धि, सुख, दुःख, इच्छा, द्वेष, प्रयत्न ये सत्रह गुण तो वैशेषिक शास्त्र के अनुसार हैं, परन्तु सात गुण और भी ये हैं। यथा–गुरुत्व, द्रव्यत्व, स्नेह, संस्कार, धर्म, अधर्म और शब्द ये सब 24 गुण सत्यार्थप्रकाश के तृतीय समुल्लास की भाषा में गिनाये गये हैं। वहां सविस्तर इस विषय का वर्णन किया गया है। आगे वेदों के अनुसार संक्षेप से सृष्टि रचना की व्याख्या करते हैं।

वेदोक्त सृष्टिविद्या।

ओं सप्तार्द्धगर्भा भुवनस्या रेतो विष्णोस्तिष्ठन्ति प्रतिशा विधर्मणि। ते धीतिभिर्मनसा ते विपश्चितः परिभुवः परिभवन्ति विश्वतः।।

(ऋ. अ. 2 अ. 3 व. 20 मं. 1 अ. 22 सू. 164 मन्त्र 36)

अर्थ– ये सप्त अर्धगर्भाः– जो सात आधे गर्भरूप अर्थात् पंचीकरण को प्राप्त महत्तत्व, अहंकार, पृथिवी, अप्, तेज, वायु, आकाश के सूक्ष्म अवयवरूप शरीरधारी

भुवनस्य रेतः– निर्माय–संसार के बीच को उत्पन्न करके

विष्णोः प्रदिशा विधर्मणि तिष्ठन्ति– व्यापक परमात्मा की आज्ञा से अर्थात् उस की

आज्ञारूपी वेदोक्त व्यवस्था से अपने से विरुद्ध धर्म वाले आकाश में स्थिर होते हैं।

ते धीतिभिः ते मनसा च– वे कर्म के साथ तथा वे विचार के साथ

परिभुवः विपश्चितः– सब ओर से विद्या में कुशल विद्वज्जन

विश्वतः परिभुवन्ति– सब ओर से तिरस्कृत करते हैं। अर्थात् उनके यथार्थ भाव जानने को विद्वज्जन भी कष्ट पाते हैं।

भावार्थ– जो महत्तत्व अहंकार और पञ्चसूक्ष्मभूत सात पदार्थ हैं, वे पञ्चीकरण को प्राप्त हुए सब स्थूल जगत् के कारण हैं और चेतन से विरुद्ध धर्म वाले जड़रूप अन्तरिक्ष में सब बसते हैं। जो यथावत् सृष्टिकर्म को जानते, हैं वे विद्वान् न सब ओर से सत्कार को प्राप्त होते हैं और जो इसको नहीं जानते वे सब ओर से तिरस्कार को प्राप्त होते हैं।

पृथिवी आदि जगत् के पदार्थों के गुण कर्म स्वभाव को जानकर विद्या और बुद्धि बल की वृद्धि करने के लिये वेदोक्त ईश्वराज्ञा

ओं त्रिवृदसि त्रिवृते त्वा प्रवृदसि प्रवृते त्वा विवृदसि विवृते त्वा सवृदसि सवृतेत्वाऽऽक्रमोऽस्याक्रमाय त्वां संक्रमोऽसि संक्रामाय त्वोत्क्रमोऽस्युत्क्रमाय त्वोत्क्रांतिरस्युत्क्रान्त्यैत्वाऽधिपतिनोर्जोर्ज जिन्व।।

(यजु. अ. 15 मन्त्र 9)

अर्थ– हे मनुष्य त्वम्– हे मनुष्य तू

त्रिवृत् असि त्रिवृते त्वा "अहं परिगृह्णामि"– सत्त्व, रज और तमोगुण के सह वर्तमान् अव्यक्त कारण का जानने हारा है, उस तीन गुणों से युक्त कारण के ज्ञान के लिये तुझ को "मैं सब प्रकार से ग्रहण करता हूं–तथा"

प्रवृत् असि प्रवृते त्वा– "तू" जिस कार्यरूप से प्रवृत्त संसार का ज्ञाता है, उस उस कार्यरूप संसार को जानने के लिये तुझको

विवृत् असि विवृते त्वा– "तू" जिस विधि प्रकार से प्रवृत्त जगत् का उपकार कर्त्ता है उस जगदुपकार के लिए तुझको

सवृत् असि सवृते त्वा– "तू" जिस समान धर्म के साथ वर्त्तमान पदार्थों का जानने हारा है, उस साधर्म्य पदार्थों के जानने के लिए तुझको

आक्रमः असि आक्रमाय त्वा– "तू" अच्छे प्रकार पदार्थों के रहने के स्थान अन्तरिक्ष का जानने वाला है उस अन्तरिक्ष को जानने के लिये तुझको

संक्रमः असि संक्रमाय त्वा– "तू" सम्यक् पदार्थों को जानता है उस पदार्थज्ञान के लिये तुझको

उत्क्रमः असि उत्क्रमाय त्वा– "तू" ऊपर मेघमण्डल की गति का ज्ञाता है उस मेघमण्डल की गति को जानने के लिये तुझको

उत्क्रान्तिः असि उत्क्रान्त्यै त्वा अहं परिगृह्णामि– "हे स्त्री तू" सम–विषम पदार्थों के उल्लङ्घन के हेतु विद्या को जानने हारी है उस गमनविद्या के जानने के लिये तुझको मैं सब प्रकार से ग्रहण करता हूं

"तेन स्वेन" अधिपतिना सह त्वं ऊर्जा ऊर्जम् जिन्व– उस अपने स्वामी के सहवर्त्तमान तू पराक्रम से बल को प्राप्त हो

भावार्थ– पृथिवी आदि पदार्थों के गुण और स्वभाव जाने बिना कोई भी विद्वान् नहीं हो सकता, इसलिये कार्य कारण दोनों को यथावत् जानकर अन्य मनुष्यों के लिये उपदेश करना चाहिये।

ओं विश्वकर्मा ह्यजनिष्ट देव आदिद्गन्धर्वो अभवद् द्वितीयः। तृतीयः पिता जनितौषधीनामपां गर्भं व्यदधात्पुरत्रा।। यजुः अ. 17 मं. 32।।

अर्थ– "हे मनुष्याः अत्र जगति" विश्वकर्मा देवः 'आदिमः' इत् अभवत्– हे मनुष्यों इस जगत् में जिसके समस्त शुभ काम है, वह दिव्यस्वरूप वायु प्रथम ही उत्पन्न होता है,

आत् गन्धर्व अजनिष्ट– इसके अनन्तर जो पृथिवी को धारण करता है, वह सूर्य वा सूत्रात्मा वायु उत्पन्न होता है– और

औषधीनाम् अपाम् पिता हि द्वितीयः– यवादि औषधियों, जलों और प्राणों का (पिता) पालन करने हारा ही दूसरा अर्थात् धनञ्जय – तथा

'यः' गर्भं व्यदधात् स पुरत्रा जनिता 'पर्जन्यः' तृतीयः 'अभवत् इति भवन्तः विदन्तु'– जो गर्भ अर्थात् प्राणों के धारण को विधान करता है, वह बहुतों को रक्षक जलों का ध ारण करने वाला मेघ तीसरा उत्पन्न होता है इस विषय को आप लोग जानो।

भावार्थ– सब मनुष्यों को यह जानना योग्य है कि इस संसार में सब कामों के सेवन करने हारे जीव पहिले बिजली, अग्नि, वायु और सूर्य, पृथिवी आदि लोकों के धारण करने हारे हैं, वे दूसरे और मेघ आदि तीसरे हैं। उनमें पहिले जीव अज हैं अर्थात् उत्पन्न नहीं होते और दूसरे तीसरे उत्पन्न हुए हैं, परन्तु वे भी कारण रूप से नित्य हैं।

।।ऋतुचक्र।।

यह ऋतुओं का चक्र किसने रचा है, इस विषय का उपदेश अगले मन्त्र में किया है।

'ओम् एकयाऽस्तुवत प्रजा अधीयन्त प्रजापतिरधिपतिरा–
सीत्। तिसृभिरस्तुवत ब्रह्मासृज्यत ब्रह्मणस्पतिरधिपतिरासीत्।
पञ्चभिरस्तुवत भूतान्यसृज्यन्त भूतानां पतिरधिपतिरासीत्।
सप्तभिरस्तुवत सप्त ऋषयोऽसृज्यन्त धाताऽधिपतिरासीत्।।

यजु. अ. 14 मं. 28।।

अर्थ– 'हे मनुष्याः यः' प्रजापतिः अधिपतिः (सर्वस्य स्वामी ईश्वरः) आसीत् सर्वाः प्रजाः च अधीयन्त तम् एकया अस्तुवत्– हे मनुष्यों जो प्रजा का रक्षक, सबका अध्यक्ष परमेश्वर है और जिसने सब प्रजा के लोगों को वेद द्वारा विद्यायुक्त किया है। उसकी एक वाणी से स्तुति करो।

'यः ब्रह्मणस्पतिः अधिपतिः आसीत् येन इदं सर्वविद्यामयं ब्रह्म (वेदः) असृज्यत तम् तिसृभिः अस्तुवत– जो वेद का रक्षक सबका स्वामी परमात्मा है जिसने यह सकल विद्या युक्त ब्रह्म (वेद) को रचा है उसकी प्राण, उदान, व्यान इन तीन वायुओं की गति से स्तुति करो।

'येन' भूतानि असृज्यन्त 'यः' भूतानां पतिः अधिपतिः आसीत् तं पंचभिः अस्तुवत– जिसने पृथिवी आदि भूतों को रचा है जो सब भूतों का रक्षक और रक्षकों का भी रक्षक है, उसकी समानवायु, चित्त, बुद्धि, अहंकार और मन इन पांचों से स्तुति करो।

'येन' सप्तऋषयः असृज्यन्त 'यः' धाता अधिपतिः आसीत् 'तं' सप्तभिः अस्तुवत— सिने पांच मुख्य प्राण, महत्तत्व—समष्टि और अहंकार सात पदार्थ रचे हैं जो धारण वा पोषणकर्त्ता सब का स्वामी है उसकी नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त, धनञ्जय इन पांच प्राण, छठी इच्छा और सातवां प्रयत्न, इन सातों से स्तुति करो।

तैंतीस देवता

ओम् त्रयो देवा एकादश त्रयस्त्रिऊँशाः सुराधसः।

बृहस्पतिपुरोहिता देवस्य सवितुः सवे दैवा देवैरवन्तु मा।।

यजु. अ. 20 मं. 11।।

अर्थ— ये त्रयः देवाः— जो तीन प्रकार के दिव्य गुण वाले पदार्थ।

बृहस्पतिपुरोहिताः— जिन में बड़ों का पालन करने हारा सूर्य प्रथम धारण किया हुआ है।

सुराधसः— जिन से अच्छे प्रकार कार्यों की सिद्धि होती है वे ग्यारह।

एकादश त्रियस्त्रिंशाः— और तेंतीस दिव्य गुण वाले पदार्थ।

सवितुः देवस्य सवे "वर्त्तन्ते"— सब जगत् की उत्पति करने हारे प्रकाशमान ईश्वर के परमेश्वर्य युक्त किये हुए जगत् में हैं।

'तैः' देवैः 'हितं' मा— उन पृथिव्यादि तैंतीस पदार्थों के सहित मुझको।

देवाः अवन्तु—उन्नतं सम्पादयन्तु— विद्वान् लोग रक्षित और बढ़ाया करें।

भावार्थ— जो पृथिवी, जल, तेज, वायु, आकाश, सूर्य, चन्द्र और नक्षत्र ये आठ (वसु) और प्राण, अपान, व्यान, उदान, समान, नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त, धनञ्जय तथा ग्यारहवां जीवात्मा (ये ग्यारह रुद्र) द्वादश आदित्य नाम बारह महीने, बिजली और यज्ञ इन तैंतीस दिव्यगुण वाले पृथिव्यादि पदार्थों के गुण, कर्म और स्वभाव के उपदेश से जो सब मनुष्यों की उन्नति करते हैं, वे सर्वोपकारक होते हैं।

देहादिसाधनविहीन जीव अशक्त है

ओम् न विजानामि यदि वेदमस्मि निण्यः संनद्धो मनसा चरामि। यदा मागन्प्रथमजा ऋतस्यादिद्वाचो अश्नुवे भागमस्याः।। ऋ. अ. 2। अ. 3 व. 21 मे. 1 अ. 22 सू. 164 मन्त्र 37।।

अर्थ— यदा प्रथमजा मा आ—अगन्— जब उपादान कारण प्रकृति से उत्पन्न हुए पूर्व मन्त्रोक्त महत्तत्वादि मुझ जीव को प्राप्त हुए अर्थात् जब उन महत्तत्वादि की स्थूल शरीरावस्था हुई।

आत् इत् ऋतस्य अस्याः वाचः भागम् अश्नुवे— उस के अनन्तर ही सत्य के और इस वाणी के भाग को अर्थात् विद्या विषय को (अहं अश्नुवे) मैं प्राप्त होता हूँ

'यावत्' इदं 'प्राप्त—न' अस्मि'— जब तक इस शरीर को प्राप्त नहीं होता हूँ।

'तावत् उक्तं' यदिव न वि (विशेषेण) जानामि— तब तक उस उक्त विषय को यथावत् जैसा का तैसा विशेषता से नहीं जानता हूं किन्तु

मनसा सन्नद्धः निण्यः *चरामि— अन्तःकरण के विचार से अच्छे प्रकार बंधा हुआ अन्तर्हित अर्थात् उस विचार को भीतर स्थिर किये हुए विचरता रहता हूँ

भावार्थ— अल्पज्ञता और अल्प शक्तिमत्ता के कारण साधन रूप इन्द्रियों के बिना जीव, सिद्ध करने योग्य वस्तु को नहीं ग्रहण कर सकता, किन्तु जब श्रोत्रादि इन्द्रियों को प्राप्त होता है, तब जानने के योग्य होता है। जब तक विद्या से सत्य पदार्थ को नहीं जानता, तब तक अभिमान करता हुआ पशु के समान विचरता है।

ओम् अपाङ् प्राङेति स्वधया गृभीतोऽमर्त्यो मर्त्येना सयोनिः। ता शश्वन्ता विपूचना वियन्ता न्यन्यं चिक्युर्न निचिक्युरन्यम्।।

(ऋ. अ. 2। अ. 3 व. 21। मं. 1। अ. 22। सू. 164 मं. 38)

अर्थ—' यः' स्वधया अपाङ् प्राङ् एति— जो जलादि पदार्थों के साथ वर्त्तमान उलटा सीधा प्राप्त होता है।

'यः' गृभीतः अमर्त्यः— 'जीवः'— जो ग्रहण किया हुआ मरणधर्म रहित जीव

मर्त्येन सयोनिः 'अस्ति'— मरण धर्म सहित शरीरादि के साथ एक स्थान वाला हो रहा है।

---

*निण्यः इति निर्णीतान्तर्हितनाम निघं.

ता—तौ मर्त्याऽमर्त्यौ जड़ चेतनौ— वे दोनों (मर्त्य—अमर्त्य अर्थात् मृत्यु धर्म सहित तथा मरण धर्म रहित) जड़ चेतन

शश्वन्ता विषूचीना वियन्ता वर्त्तेते— सनातन सर्वत्र जाने वाले और नाना प्रकार से प्राप्त होने वाले वर्त्तमान हैं

'तं'— अन्यं 'विद्वांसः' निचिक्युः— उनमें से उस एक शरीरादि के धारण करने वाले चेतन और मरणधर्म रहित जीव को विद्वान् जन निरन्तर जानते हैं

'अविद्वांसश्च' अन्यम् न निचिक्युः— और अविद्वान् लोग उस एक को वैसा नहीं जानते।

भावार्थ— इस जगत् में दो पदार्थ वर्त्तमान हैं—एक जड़, दूसरा चेतन। उनमें से जड़ अन्य पदार्थ को तथा अपने रूप को नहीं जानता, परन्तु चेतन अपने स्वरूप को तथा दूसरे को जानता है। दोनों अनुत्पन्न, अनादि और विनाश रहित वर्त्तमान हैं। जड़ को (अर्थात् शरीरादि परमाणुओं के संयोग से स्थूलावस्था को) प्राप्त हुआ चेतन जीव संयोग वा वियोग से स्थूल वा सूक्ष्म सा भान होता है, परन्तु वह एक तार (एक रस) स्थिर जैसा है, वैसा ही ठहरता है।

यहां सृष्टिविद्यादि विषयों का प्रकरणानुकूल संकेत मात्र कथन किया गया है। विस्तृत व्यवस्था उन सब की तत्तद्विषयक वेदानुकूल सत्यग्रन्थों से जिज्ञासु को जानना आवश्यक है क्योंकि—

नाशक्योपदेशविधिरुपदिष्टेऽप्यनुपदेशः

(सांख्य अ. 1. सू. 9)

निष्फल कर्म के लिये ऋषि लोग कदापि उपदेश नहीं किया करते। अतएव उपरोक्त सम्पूर्ण विषय को अच्छे प्रकार श्रवण चतुष्टय द्वारा समझ कर उससे उपयोग लेना चाहिये।

ध्यानयोग की प्रधानता

ध्यानपूर्वक समझने की वार्ता है कि जैसे अग्नि और इन्धन के संयोग से अग्नि के

दाहकगुणरूप निजशक्ति का प्रकाश तथा उससे धूम्र की उत्पत्ति आदि व्यवहार भी होता है, इस ही प्रकार जीवात्मा और प्रकृतिजन्य शरीर के ही संयोग से जीवात्मा की निज शक्ति द्वारा संपूर्ण शुभाशुभ चेष्टा इन्द्रियों के प्रकाश से प्रादुर्भूत होती हैं, अन्यथा सब चेष्टामात्र का होना असम्भव है। परन्तु–

अल्पज्ञ जीवात्मा अविद्या के कारण अन्तःकरण तथा इन्द्रियों के वशीभूत होकर अनेक विषय के फन्दों में फंसा हुआ अनेक संकल्प–विकल्परूप मानसिक तथा इन्द्रियों द्वारा कायिक–वाचिक अधर्मयुक्त चेष्टायें करता हुआ वा विविध संशयों में व्याकुल होता हुआ चेष्टारूपी चक्र में भ्राम्यमाण रहता है। ध्यानयोग द्वारा इस चक्र भ्रमणरूप प्रवाह का सर्वथा निवारण करके जब उक्त जीव परमात्मा में प्रीति करता है, तब योग को प्राप्त होता है। इस कथन से सिद्ध है कि योग सिद्ध होना अर्थात् परमात्मा के ज्ञान तथा मोक्ष की प्राप्ति का मुख्य साधन एक ध्यान ही है।

यह नियम है कि बिना ध्येय पदार्थ के ध्यान नहीं हो सकता। अतएव ध्यानयोग में इस क्रम से ध्येय पदार्थों का ग्रहण होता है कि प्रथम पंच प्राण, द्वितीय दशेन्द्रियगण, तृतीय मन, चतुर्थ अन्तःकरण चतुष्ट्य इत्यादि अनेक स्थूल से स्थूल पदार्थों से लेकर सूक्ष्म से सूक्ष्म पदार्थों पर्यन्त क्रमशः इस प्रकार परिज्ञान प्राप्त करना चाहिए कि एक–एक पदार्थ को ध्येय स्थापित करके निरन्तर कुछ काल पर्यन्त अभ्यास कर–कर के पृथक्–पृथक् एक–एक पदार्थ को जानें। इन पदार्थों का यथावत् ज्ञान हो जाने के पश्चात् जीवात्मा को अपने निज स्वरूप का भी ज्ञान होता है। अपने स्वरूप का ज्ञान होते ही जीवात्मा–परमात्मा को भी विचार लेता है, क्योंकि परमात्मा ज्ञान का भी ज्ञान है।

प्राणों का ज्ञान प्राप्त होते ही जान लिया जाता है कि सब इन्द्रियों को अपने–अपने विषय में प्राण ही चलाते हैं, तथा सब चेष्टाएं इन्द्रियों द्वारा ही होती हैं क्योंकि व्यान वायु नामक प्राण ही सब चेष्टाओं को करता है। अतः शरीर में प्राण ही सब चेष्टा करने में कारण ठहरे, सो प्राणों के सकाश से ज्ञानेन्द्रियों द्वारा चित्त की वृत्तियां बाहर निकल कर विषयों में फैलती हैं। इसलिए एक–एक वृत्ति को ध्येय जानकर ध्यानयोग द्वारा पृथक्–पृथक् रोकना चाहिए और उनको पहचानना भी चाहिए, क्योंकि पहचाने बिना वे वृत्तियां रोकी भी नहीं जा सकतीं और योग कदापि सिद्ध नहीं हो सकता। विषयों में बाहर फैली हुई वृत्तियों को भीतर की ओर मोड़नी चाहिए। मन को वृत्तियों में तथा इन्द्रियों को विषयों में प्रवृत्त करना अथवा मन और इन्द्रियों को वृत्तियों और विषयों से रोक वा मोड़ कर भीतर की ओर ले जाना जीवात्मा के आधीन है, क्योंकि वस्तुतः जीवात्मा ही इन्द्रियादि को अपने वश में रख कर उनसे काम लेने वाला अधिष्ठाता वा राजा के समान प्रधान कारण है और प्राण तथा इन्द्रियादि पदार्थ सब प्रजास्थानी हैं। जिस मनुष्य का जीवात्मा अविद्यान्धकार में फंस कर प्राण और इन्द्रियादि के आधीन रहे, उस को उचित है कि ध्यानयोग द्वारा उस अविद्यान्धकार को प्रयत्न और पुरुषार्थ करके नष्ट करे। जीवात्मा जब वायु (प्राणों) को प्रेरणा करता है, तब वे प्राण इन्द्रियों की वृत्ति को बाहर निकाल कर उन के विषयों में प्रवृत्त कर देते हैं। इस विषय का पूर्ण ज्ञान तब होता है, जब ध्यानयोग का निरन्तर अभ्यास करते–करते जीवात्मा को अपने स्वरूप का ज्ञान होता है। ध्यानयोग की परिपक्वदशा समाधि है। उस अवस्था में मग्न हुई जीवात्मा को परमात्मा का साक्षात्कार होता है और ध्यान के ही आश्रय से मनुष्य के सारे लौकिक व्यवहार ठीक–ठीक चलते हैं। ध्यान ही का डिग जाना विघ्नकारक है। इन्द्रजाली (बाजीगर) इस ध्यान के ही सहारे से कैसे आश्चर्यजनक कौतुक करते हैं। जितना चिर इस मायावी

लीलाओं के सीखने–सिखाने में कौतुकी लोग अपने मन को वशीभूत करके एक ही विषय में सर्वथा अपना ध्यान ठहरा कर उदरनिमित्त, द्रष्टाओं को प्रसन्न करके अर्थ सिद्ध कर लेते हैं। यदि उसका दशमांश काल भी श्रमपूर्वक योग विद्या के अभ्यास द्वारा परमेश्वर में ध्यान स्थिर करके निरन्तर निरालस पुरुषार्थ जो कोई करे तो उसको धमार्थ काम और मोक्ष चारों पदार्थ अवश्यमेव प्राप्त हो जाते हैं। इसमें कुछ भी सन्देह नहीं है।।

योगानुष्ठानविषयक वेदोक्त ईश्वराज्ञा

ओम् युञ्जानः प्रथमं मनस्तत्वाय सविताधियम्।
अग्नेर्ज्योतिर्निचाय्य पृथिव्या अध्याभरत्।।1।।

यजु. अ. 11 मन्त्र 1–5 पर्यन्त (भू. पृ. 155–156)

इस मन्त्र में ईश्वर ने योगाभ्यास का उपदेश किया है। योग को करने वाले मनुष्य तत्त्व अर्थात् ब्रह्मज्ञान के लिये प्रथम जब अपने मन को परमेश्वर में युक्त करते हैं तब परमेश्वर उनकी बुद्धि को अपनी कृपा से अपने में युक्त कर लेता है, फिर वह परमेश्वर के प्रकाश को निश्चय करके यथावत् धारण करते हैं। पृथ्वी के बीच में योगी का यही प्रसिद्ध लक्षण है।।1।।

इसलिये–

ओम् युक्तेन मनसा वयं देवस्य सवितुः सवे।
स्वर्ग्याय शक्त्या।।2।।

सब मनुष्य इस प्रकार की इच्छा करें कि हम लोग मोक्ष सुख के लिए यथायोग सामर्थ्य के बल से परमेश्वर की सृष्टि में उपासनायोग करके अपने आत्मा को शुद्ध करें, जिससे कि अपने शुद्धान्तःकरण द्वारा परमेश्वर के प्रकाशरूप आनन्द को प्राप्त हों। इस मन्त्र का अभिप्राय यह है कि जो मनुष्य समाहितमन और आत्मज्ञान के प्रकाश से युक्त होकर योग का अभ्यास करें तो अवश्य सिद्धियों को प्राप्त हो जावें।।2।।

ओम् युक्त्वाय सविता देवान् स्वर्यतो धिया–दिवम्।
बृहज्ज्योतिः करिष्यतः सविता प्रसुवाति तान्।।3।।

इसी प्रकार वह परमेश्वर देव भी उपासकों को अत्यन्त सुख देके उनक बुद्धि के साथ अपने आनन्दस्वरूप प्रकाश को करता है। वही अन्तर्यामी परमात्मा अपनी कृपा से उन आत्माओं में बड़े प्रकार को प्रकट करता है और जो सब जगत् का पिता है, वही उन उपासकों को ज्ञान और आनन्दादि से परिणपूर्ण कर देता है, परन्तु जो मनुष्य सत्य, प्रेम भक्ति से परमेश्वर की उपासना करेंगे, उन ही उपासकों को परमकृपामय अन्तर्यामी परमेश्वर मोक्षसुख देकर सदा के लिये आनन्दयुक्त कर देगा। इस ही लिये–

युञ्जते मन उत युञ्जते धियो विप्रा विप्रस्य बृहतो विपश्चितः।
वि होत्रा दधे वयुनाविदेक इन्मही देवस्य सवितुः परिष्टुतिः।।

जीव को परमेश्वर की उपासना अवश्य नित्य करनी चाहिये अर्थात् उपासना समय में सब मनुष्य अपने को उसी में स्थिर करें और जो लोग ईश्वर के उपासक बड़े–बड़े बुद्धिमान् उपासनायोग के ग्रहण करने वाले हैं, वे लोग सब को जानने वाले सबसे बड़े और सब विद्याओं से युक्त परमेश्वर के बीच में अपने मन को ठीक–ठीक युक्त कर देते

हैं तथा अपनी बुद्धिवृत्ति अर्थात् ज्ञान को भी सदा परमेश्वर ही में स्थिर करते हैं। जो परमेश्वर इस सब जगत् का धारण और विधान करता है, जो सब जीवों के ज्ञानों तथा प्रजा का भी साक्षी है, वही एक परमात्मा सर्वत्र व्यापक है कि जिससे परे कोई उत्तम पदार्थ नहीं है। उस देव अर्थात् सब जगत् के प्रकाश और सब की रचना करने वाले परमेश्वर की हम लोग सब प्रकार से स्तुति करें। कैसी वह स्तुति है कि (महि) सब से बड़ी अर्थात् जिसके समान किसी दूसरे की हो ही नहीं सकती।।4।। इसीलिये–

ओं–युजे वां ब्रह्म पूर्व्यं नमोभिर्विश्लोक एतु पथ्येव सूरेः।

श्रृण्वन्तु शिववे अमृतस्य पुत्रा आये धामानि दिव्यान तस्थुः।।

यजु. अ. 11 मं. 5 (भू. पृ. 156)

उपासना का उपदेश देने वाले और ग्रहण करने वाले दोनों के प्रति परमेश्वर प्रतिज्ञा करता है कि जब तुम सनातन ब्रह्म की सत्य प्रेम भाव से अपने आत्मा को स्थिर करके नमस्कारादि रीतिपूर्वक सत्य सेवा से उपासना करोगे, तब मैं तुमको आशीर्वाद दूंगा कि सत्य कीर्त्ति तुम दोनों को ऐसे प्राप्त हो जैसे कि परम विद्वान् को धर्म–मार्ग यथावत् प्राप्त होता है। फिर वही परमेश्वर सब को उपदेश भी करता है कि हे मोक्षमार्ग के पालन करने हारे मनुष्यो! तुम सब लोग ध्यान देकर सुनो कि जिन दिव्य लोकों अर्थात् मोक्ष सुखों को पूर्वज लोग प्राप्त हो चुके हैं, उसी उपासना योग से तुम लोग भी उन सुखों को प्राप्त हो, इसमें सन्देह मत करो। इसीलिए मैं तुमको उपासना योग में युक्त करता हूँ

ब्रह्मज्ञानोपाय

उपरोक्त वेद मन्त्र से जिस ब्रह्म की उपासना करने का उपदेश किया गया है, उसके जानने के हेतु केनोपनिषद् में इस प्रकार प्रश्न स्थापित किये हैं कि–

केनेशितं पतति प्रेषितं मनः केन प्राणः प्रथमः प्रैति युक्तः।

केनेषितां वाचमिमां वदन्ति चक्षुः श्रोत्रं क उ देवो युनक्ति।।1।।

केन उ. खं. 1 मं. 1।

वह कौन सा देव है कि जिसके नियत किये हुए नियमों के अनुसार प्रेरणा किया हुआ मन तो अपने विषयों की ओर दौड़ता है, तथा शरीर के अङ्ग उपांगों में फैला हुआ प्राण अपना सञ्चार रूप व्यापार करता है, मनुष्य इस वाणी को बोलते हैं और जो नेत्र तथा कान आदि इन्द्रियों को अपने–अपने कार्यों में युक्त करता है?

अगले मन्त्र में कहे उत्तर से परमात्मा का सर्व नियन्तापन निश्चय कराया है।

सर्वनियन्ता ईश्वर है

श्रोत्रस्य श्रोत्रं मनसो मनो यद्वाचो ह वायं स उ प्राणस्य प्राणः।

शक्षुषश्चक्षुरतिमुच्य धीराः प्रेत्यास्माल्लोकादमृता भवन्ति।।2।।

केन. उप. खं. 1. मं. 2।

जो परमात्मा व्यापक होने से कान का कान, मन का मन, वाणी का वाणी, प्राण का प्राण और चक्षु का चक्षु है, उसी ब्रह्म की प्रेरणा वा नियत किये हुए नियमों के अनुसार

मन आदि इन्द्रियगण अपनी–अपनी चेष्टा करने को समर्थ होते हैं, इसीलिये (अतिमुच्य) शरीर मन और इन्द्रियादि की चेष्टा वृत्ति तथा विषय वासना का संग छोड़ कर ध्यान योग करने वाले योगी जन इस लोक से मरने के पश्चात् मरणधर्मरहित मोक्ष को प्राप्त हो कर अमर हो जाते हैं। अर्थात् पूर्व मन्त्रोक्त चक्षु आदि को परमात्मा ने अपने निज–निज नियम में नियत करके जीवात्मा को सौंप कर उसके आधीन कर दिया है। उस ब्रह्म की प्रेरणा से ही ये सब जीव का यथेष्ट काम करते हैं, जब कि जीवात्मा इन को अपनी इच्छानुकूल प्रेरित करता है। यह भी ईश्वर का नियत किया हुआ ही नियम है कि वे सब अपने–अपने काम के अतिरिक्त अन्य का काम नहीं कर सकते।

यथा– आँख से देखने के अतिरिक्त सुनना, सूङ्घना आदि अन्य इन्द्रिय के विषय का ग्रहण कदापि नहीं हो सकता, तथा भौतिक स्थूल विषयों वा पदार्थों के अतिरिक्त सूक्ष्म पदार्थों का भी ग्रहण नहीं कर सकते अर्थात् परमात्मा उक्त मन आदि द्वारा नहीं जाना जाता। सो विषय उक्त केनोपनिषद् के प्रथम खण्डस्थ तृतीय मन्त्र से लेकर आठवें मन्त्र अर्थात् प्रथम खण्ड की समाप्ति पर्यन्त कहा है कि जहां चक्षु वाणी मन श्रोत्र प्राण आदि नहीं पहुँच सकते अर्थात् जो चक्षु आदि द्वारा नहीं पहिचाना जाता, किन्तु जिसकी सत्ता से चक्षु आदि निज 2 व्यापार में नियत हैं, उस ब्रह्म को अपना उपास्य (इष्ट) देव जानना और मानना चाहिये, किन्तु चक्षु वाणी मन श्रोत्र तथा प्राण आदि को ब्रह्म मत जानो।

।। शरीर का रथरूप में वर्णन।।

अब ब्रह्मज्ञान की प्राप्ति के लिये इन्द्रियादि साधनों समेत शरीर का रथरूप से वर्णन करते हैं, जैसा कि कठोपनिषद् में रूपकालङ्कार से वर्णित है।

आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु।
बुद्धिन्तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च।।1।।

कठ0 उ0 व0 3 मं0 3।

जीवात्मा को रथी नाम रथ का स्वामी जानो, शरीर को रथ, बुद्धि को सारथि (घोड़ों रूप इन्द्रियों का हांकने वाला) और मन को लगाम की रस्सी जानो।।1।।

इन्यिद्राणि हयानाहुर्विषया स्तेषु गोचरान्।
आत्मेन्द्रियमनोयुक्तं भोक्तेत्याहुर्मनीषिणः ।।2।।

कठ0 उप0 व0 3 मं0 4।

क्योंकि मन को वश में करने वाले मनीषी (योगी जन) लोग सम्पूर्ण इन्द्रियों को शरीर रूप रथ के खींचने वाले घोड़े बताते हैं, विषयों को उन घोड़ों के चलाने का मार्ग और शरीर इन्द्रिय और मन करके युक्त जीवात्मा को भोक्ता (विषयों का भोगने वाला) बतलाते हैं।।2।।

अतः जो जीव अपने मनरूप लगाम को वश में करेगा, उसके इन्द्रिय रूप घोड़े भी स्वाधीन रहेंगे। अन्यथा देहरूप रथ को विषयों के समुद्र में डुबा देंगे।

आगे योगी और अयोगी पुरुषों के लक्षण कहे जाते हैं। जिसके विवेक द्वारा मुमुक्षुजनों को उचित है कि योगी पुरुषों के आचरणों को ग्रहण करके विषयलम्पट जनों के मार्ग को त्याग दें।

जीव का कर्त्तव्य

मन से आत्मा के बीच में कैसे प्रयत्न करें, यह उपदेश अगले मन्त्र में किया है।

ओ3म् उपयाम गृहीतोऽस्यन्तर्यच्छ मघवन्पाहि सोमम्।
उरुष्य राय एषो यजस्व।।

पदार्थ– हे योगजिज्ञासो ! यतस्त्वम्–हे योग चाहने वाले जिज्ञासु ! तू जिसकारण

उपयामगृहीतः–उपात्तैर्यमैर्गृहीत इव–योग में प्रवेश करने वाले नियमों से ग्रहण किए हुए के समान

असि– है–तस्मात्–इस कारण से

अन्तः– आभ्यन्तरस्थान् प्राणादीन्–भीतर जो प्राणादि पवन मन और इन्द्रियां हैं, उनको

यच्छ– निगृहाण–नियम में रख

हे मघवन्– परमपूजितधनिसदृश ! त्वम्–परम पूजित धनी के समान तू

सोमम्– योगसिद्धमैश्वर्यम्–योग विद्या सिद्ध ऐश्वर्य की

पाहि– रक्ष–रक्ष कर

उरुष्य– योगाभ्यासेनाविद्यादिक्लेशानन्तं नय–और जो अविद्या आदि क्लेश हैं, उनको अत्यन्त योग विद्या के बल से नष्ट कर

'यतः' रायः– ऋद्धिसिद्धिधनानि–जिससे ऋद्धि–सिद्धि और धन

इषः–इच्छासिद्धीः–और इच्छा से सिद्धियों को

आ यजस्व– सब ओर से अच्छे प्रकार प्राप्त हो।

भावार्थ– योग जिज्ञासु पुरुष को चाहिये कि यम–नियम आदि योग के अंगों से चित्त आदि अन्तःकरण की वृत्तियों को रोके और अविद्यादि दोषों का निवारण करके संयम से ऋद्धि–सिद्धियों, धन और इच्छा सिद्धियों को सिद्ध करे।

ओं युजानो हरिता रथे भूरि त्वँष्टेह राजति।
को विश्वाहा द्विषतः पक्ष आसत उतासीनेषु सूरिषु।।

(ऋ. अ. 4 अ. 7 व. 33 मं. 6 अ. 4 सू. 47 मं. 19)

अर्थ–यथा कश्चित् सारथिः' रथे हरिता युजानः भूरि राजति– जैसे कोई सारथि सुन्दर रमणीय वाहन (यान) के सदृश शरीर में ले चलने वाले घोड़ों को जोड़ता हुआ बहुत प्रकाशित होता है।

'तथा'–त्वष्टा इह 'राजति'– वैसे ही सूक्ष्म करने वाला अर्थात् मन आदि इन्द्रियों का निग्रह करके योगाभ्यास वा ब्रह्म–विद्या द्वारा सूक्ष्म जो आत्मज्ञान और परमात्मज्ञान का प्राप्त करने वाला जीव इस शरीर में दैदीप्यमान होता है।

कः 'इह' विश्वाहा द्विषतः पक्षः आसते उत आसीनेषु सूरिषु 'मूर्खाश्रयं कः करोति'– कौन इस शरीर में सब दिन (सर्वदा) द्वेष से युक्त का (द्वेष रखने वाले द्वेषी पुरुष का) पक्ष अर्थात् ग्रहण करता है और स्थित विद्वानों में मूर्ख का आश्रय कौन करता है ?

भावार्थ– हे मनुष्यो ! सदा ही मूर्खों का पक्ष त्याग के विद्वानों के पक्ष में बर्त्ताव करिये

और जैसे अच्छा सारथि घोड़ों को अच्छे प्रकार जोड़ कर रथ, में सुख के गमन आदि कार्यों को सिद्ध करता है, वैसे ही जितेन्द्रिय जीव सम्पूर्ण अपने प्रयोजनों को सिद्ध कर सकता है और जैसे कोई दुष्ट सारथि घोड़ो से युक्त रथ में स्थिर होकर दुःखी होता है वैसे ही अजित इन्द्रियां जिस की हों ऐसा जीव शरीर में स्थिर हो कर दुःखी होता है। क्योंकि–

पराञ्चि खानि व्यतृणत्स्यम्भूस्तस्मात्पराङ् पश्यति नान्तरात्मन्। कश्चिद्धीरः प्रत्यगात्मानमैक्षदावृत्तचक्षुरमृतत्वमिच्छन्। कठ. उ. व. मं. 1

स्वयम्भू परमात्मा ने श्रोत्र चक्षु आदि इन्द्रियों को शब्द रूप आदि विषयों पर गिरने के स्वभाव से युक्त बनाया है, उस ही हेतु से मनुष्य बाह्य विषय को देखता है, किन्तु अपने भीतर की ओर लौट कर अपने अन्तरात्मा को नहीं देखता। कोई विरला ध्यानशील पुरुष ही अपने नेत्र मींच कर मोक्ष की इच्छा करता हुआ अन्तःकरण में व्याप्त परमात्मा को ध्यानयोग द्वारा समाधिस्थ बुद्धि से विचारता है।

स्वप्नान्तं जागरितान्तं चोभौ येनानुपश्यति।
महान्तं विभुमात्मानं मत्वा धीरो न शोचति।।

कठ. उ. व. 4 मन्त्र 4।

स्वप्न के अन्त नाम जागरित अवस्था तथा जागने के अन्त स्वप्नावस्था–इन दोनों को जो मनुष्य अनुकूलता–पूर्वक (अर्थात् यथार्थ धर्म पूर्वक) देखता है अर्थात् ध्यानयोग द्वारा जान लेता है, वही (धीरः) ध्यानशील योगी पुरुष ईश्वर को सबसे बड़ा और सर्वव्यापक मानकर शोक से व्याकुल नहीं होता अर्थात् मुक्त हो जाता है और शोकादि दुःख उस को नहीं प्राप्त होते। भावार्थ यह है कि जागरित अवस्था तथा निद्रावस्था इन दोनों के स्वरूप का जिस को ज्ञान हो जाता है, उसको ईश्वर के विचार लेने का सामर्थ्य (योग्यता) प्राप्त हो जाती है फिर निरन्तर परमात्मा का ध्यान करते–करते ध्यानयोग द्वारा वह पुरुष कुछ काल में परमात्मा को भी विचार लेता है।

निद्रा दो प्रकार की हैं एक तो अविद्यायान्धकार से आच्छादित जागरित अवस्था कि जिस में जागता हुआ भी मनुष्य अपने स्वरूप को भूला हुआ सा संकल्प–विकल्पात्मक मन की लहरों में डूबा रहता है, किन्तु यथार्थ जागरित अवस्था वस्तुतः वही है, जब कि जीवात्मा को अपने स्वरूप का ज्ञान हो जाने पर किसी प्रकार का संकल्प–विकल्प नहीं उठता। दूसरे प्रकार की तमोगुणमय निद्रा होती है कि जिसमें मनुष्य सो जाता है– इसलिए–

यस्त्वविज्ञानवान् भवत्ययुक्तेन मनसा सदा।
तस्येन्द्रियाण्यवश्यानि दुष्टाश्वा इव सारथेः।।3।।

कठ. वल्ली 3 मं. 5।

जो मनुष्य कि (अयुक्तेन) असमाहित, असावधान, विषम, विरुद्ध, चलायमान वा योगविहीन मन करके सदा अज्ञानी वा विषयासक्त रहता है, उसकी इन्द्रियां तो सारथि के दुष्ट घोड़ों के समान उसके वश में नहीं रहतीं।।3।।

यस्तु विज्ञानवान् भवति युक्तेन मनसा सदा।
तस्येन्द्रियाणि वश्यानि सदश्वा इव सारथेः।।4।।

कठ0 वल्ली 3 मं0 6।

किन्तु जो अभ्यास वैराग्य द्वारा निरुद्ध किये हुये योगयुक्त वा समाहित मन वाला तथा सत्–असत् का विवेक करने वाला ज्ञानी पुरुष होता है, उसकी इन्द्रियां सारथि के श्रेष्ठ घोड़ों के समान उस पुरुष के वश में ही हो जाती हैं।।4।।

यस्त्वविज्ञानवान्भवत्यमनस्कः सदाऽशुचिः।
न स तत्पदमाप्नोति स सारं चाधिगच्छति।।5।।

कठ. वल्ली 3 मं 7।

और जो मनुष्य कि सदा अविवेकी अव्यवस्थित चित्तयुक्त तथा सदा (अशुचिः) छल कपट, ईर्ष्या, द्वेष आदि दोषरूप मलों से युक्त अर्थात् अन्तःकरण की आभ्यन्तर शुद्धि से रहित होता है, उस अविनाशी ब्रह्म को तो नहीं प्राप्त होता, किन्तु जन्म–मरण के प्रवाहरूप संसार में ही भ्राम्यमाण रहता है।।5।।

यस्तु विज्ञानवान् भवति समनस्कः सदा शुचिः।
स तु तत्पदमाप्नोति यस्माद्भूयो न जायते।।6।।

कठ. वल्ली 3 मं 8।

परन्तु जो मनुष्य कि ज्ञानी (समनस्कः) मन को वश में रखने वाला और शुद्धान्तःकरण से युक्त होता है, वह तो उस परमपद को प्राप्त ही कर लेता है कि जहॉ से लौटकर फिर जन्म नहीं लेता अर्थात् मुक्त हो जाता है।।6।। इसी कारण–

विज्ञानसारथिर्यस्तु मनःप्रग्रहवान्नरः।
सोऽध्वनः पारमाप्नोति तद्विष्णोः परमं पदम्।।7।।

कठ. वल्ली मं 9।

(विज्ञान) तप करके शुद्ध हुई, सत् और असत् के विवेक से युक्त, परमार्थ के साधनों में तत्पर बुद्धि ही जिस मनुष्य का सारथि हो और मन को लगाम की डोरियों के समान पकड़ कर अपने वश में जिसने कर लिया हो वही मनुष्य आवागमन के अधिकरण जन्म–मरण के प्रवाहरूपी संसारमार्ग के पार सर्वान्तर्यामी और सर्वव्यापक ब्रह्म के उस परोक्ष (पद) स्वरूप को प्राप्त होता है।।7।।

।। इन्द्रियानि ब्रह्मापर्यन्त वर्णन।।

अब भौतिक इन्द्रियों से लेकर सूक्ष्म से भी अति सूक्ष्म अतीन्द्रिय (अगोचर) अगम्य अवाच्य ब्रह्म की प्राप्ति का उपाय संक्षेप से अनुकमपूर्वक लिखते हैं। विद्वान् गुरुजनों को उचित है कि सूक्ष्म से भी सूक्ष्म पदार्थ का यथार्थ ज्ञान शिष्य को करा देवें, जिससे कि शिष्य निर्भ्रम हो जावें।

इन्द्रियेभ्यः परा ह्यर्था अर्थेभ्यश्च परं मनः।
मनसश्च परा बुद्धिर्बुद्धेरात्मा महान् परः ।।8।।

कठ. वल्ली.. मं 10।

पृथिव्यादि सूक्ष्म तत्वों से बने इन्द्रियों की अपेक्षा गन्ध तन्मात्र आदि विषय परे हैं। विषयों की अपेक्षा मन, मन की अपेक्षा बुद्धि और बुद्धि की अपेक्षा महत्तत्व परे है।।8।।

---

*शास्त्रों के वाक्यों का अभिप्राय शब्द मात्र के अर्थ बोध से नहीं लिया जाता, किन्तु प्रकरणानुकूल आशय (सारांश रूप सिद्धान्त) लेना उचित है। इसी अध्याय के पृष्ठ 41 में कहा गया है कि "प्रकृतेर्महान्" अर्थात् भौतिक कार्य रूप पदार्थों में सब से परे वा सूक्ष्म (महान् आत्मा) बुद्धि है जो कि प्रकृति का प्रथम परिणाम होने के कारण महत्तत्व (सृष्टि के सूक्ष्म तत्त्वों में सब से सूक्ष्म) कहाता है, किन्तु यहां बुद्धि से भी परे सब तत्त्वों की परमाकाष्ठा कारण रूप प्रकृति अभिप्रेत है अतः "महान् आत्मा" इन दो पदों से यहां जीवात्मा वा परमात्मा कदापि नहीं समझे जा सकते, क्योंकि उन दोनों आत्माओं (जीव ओर ईश) के लिये कठोपनिषदुक्त अगले ग्यारहवें मन्त्र में केवल एक शब्द "पुरुष" का प्रयोग कियां गया है। इसी प्रकार उक्त अध्याय मे 40 पृष्ठ गत सांख्य सूत्र में पुरुष पद ही प्रयुक्त है, जिससे (जीव ईश) दोनों ही ग्राह्य हैं।

अर्थात् स्थूल इन्द्रियों के गोलक तथा (अर्थाः) इन्द्रियों की विषयग्राहक दिव्य शक्ति, ये दोनों ही स्थूल भूतों के कार्य हैं। यथा पृथिवी का कार्य नासिका, जल का रसना, अग्नि का नेत्र, वायु का त्वचा और आकाश का श्रोत्र। यहां कार्य–कारण सम्बन्ध ही हेतु है कि अमुक 2 इन्द्रिय अपने अमुक 2 निज विषय को ही (अर्थात् जिस भूत से जो इन्द्रिय उत्पन्न हुआ है, वह इन्द्रिय उस भूत के गुण रूप विषय को) ग्रहण करती है, रस रूपादि को नहीं। कार्य की अपेक्षा कारण परे होता ही है। अतएव इन्द्रियों से विषय परे हैं मन विषयों से परे हैं तथापि इन्द्रियों की अपेक्षा कुछ स्थूल है मन की अपेक्षा बुद्धि और बुद्धि की अपेक्षा महत्व परे है जो भौतिक पदार्थों में सब से अत्यन्त सूक्ष्म होने के कारण महान् आत्मा कहाता है, क्योंकि आत्मा पद सूक्ष्माऽर्थवाची है। आत्मा पद से यहां जीवात्मा या परमात्मा का ग्रहण नहीं है, जो अगले मन्त्र से स्पष्ट ज्ञात होता है। और

महतः परमव्यक्तात्पुरूषः परः।
पुरूषान्न परं किंचित्सा काष्ठा सा परागतिः।।9।।

कठ. वल्ली 3 मं. 11।

अव्यक्त नाम व्यक्तिरहित प्रकृत नामक जगत् का कारण महत्तत्व की अपेक्षा भी परे है, उस अव्यक्त प्रकृति से भी परे जीवात्मा है और उस जीवात्मा से भी अत्यन्त परे परमात्मा है। परमात्मा से परे अन्य कोई पदार्थ नहीं है, वही स्थिति की अवधि तथा पहुँचने की अवधि है अर्थात् उससे आगे किसी की गति नहीं है।

एष सर्वेषु भूतेषु गूढात्मा न प्रकाशते।
दृश्यतेत्वग्रय्या बुद्धया सूक्ष्मया सूक्ष्यदर्शिभिः ।।10।।

कठ. वल्ली 3 मं. 12।

---

*सत्यार्थ प्रकाश पृष्ठ 222 समुल्लास 8 में भी मन को तन्मात्रादि कर्मेन्द्रियों की अपेक्षा स्थूल कहा और माना है।

सब प्राणिमात्र में व्यापक होने के कारण गुप्तप्राप्त वह परमात्मा (न प्रकाशते) इन्द्रियों के

साथ फंसी हुई विषयासक्त बुद्धि से नहीं प्रकाशित होता अर्थात् नहीं जाना जाता, किन्तु सूक्ष्म विषय में प्रवेश करने वाली (तीव्र) तीक्ष्ण वा सूक्ष्म बुद्धि करके सूक्ष्म तत्वदर्शी (आत्मदर्शी) जनों से ही जाना जाता है। उस परमात्मा को जानने के लिये कटिबद्ध होना चाहिये, क्योंकि कहा भी है कि:-

उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत।

क्षुरस्य धारा निशिता दुरत्यया दुर्गम्पथस्तत्कवयो वदन्ति।।11।।

क. उ. वल्ली 3 मं. 14।

हे मनुष्यों ! उस परमात्मा के जानने के लिए कटिबद्ध होकर उठो (जाग्रत) अविद्यारूपी निद्रा को छोड़कर जागो (वरान् प्राप्य) श्रेष्ठ आप्त विद्वानों, सदुपदेशक गुरुजनों, आचार्यों, ऋषि-मुनिजनों योगी-महात्मा वा संन्यासियों परमात्मा को जानो। यह मार्ग सुगम नहीं है कि जो निद्रा व आलस्य में पड़े रहने पर भी सहज से प्राप्त हो सके, किन्तु जैसे छुरे की बाढ़ कराई हुई, तीक्ष्णधारा पर पगों से चलने में अति कठिनता होती है, दीर्घदर्शी विद्वान् लोग उस तत्वज्ञान रूप मार्ग को वैसा ही कठिनता से प्राप्त होने योग्य बताते हैं। अतएव निद्रालस्य प्रमाद और अविद्या को त्याग कर ज्ञानी गुरु का सत्संग तथा सेवन करके परमात्मज्ञान के उपाय का सेवन करना उचित है। क्योंकि-

अशब्दमर्स्पशमरूपमव्ययं तथाऽरसं नित्यमगन्ध वच्च यत्।

अनाद्यनन्त महतः परं ध्रुवं निचाय्य तं मृत्यु-मुखात्प्रमुच्यते।।12।।

कठ. वल्ली 3 मं 15।

अशब्दम्- जो ब्रह्म शब्द वा शब्द गुण वाले आकाश से विलक्षण है। और वाणी करके जिसका वर्णन नहीं किया जा सकता।

अस्पर्शम्- जो स्पर्श गुणवाले वायु से विलक्षण है और जिस का स्पर्शेन्द्रिय (त्वचा) द्वारा ज्ञान प्राप्त नहीं हो सकता अर्थात् जो छुआ नहीं जा सकता।

अरूपम्- जिस का कोई स्वरूप नहीं, अतएव जो नेत्रों से देखा भी नहीं जा सकता।

अव्ययम्- जो अविनाशी है।

अरसम्- जो जल के रस नामक गुण से रहित है अर्थात् रसना (जिह्वा) करके चाखा नहीं जा सकता।

नित्यम्- जो अनादि काल से सर्वदा एक रस ही रहता है।

अगन्धवत्- जो पृथिवी के गन्ध गुण से पृथक् वर्त्तमान है, अर्थात् सूंघने से नहीं जाना जाता व उसमें किसी प्रकार का गन्ध नहीं है।

अनादि- जिसका कोई आदिकरण भी नहीं है और जो किसी पदार्थ का आदिकारण अर्थात् उपादान कारण तो नहीं है किन्तु आदि निमित्त कारण है।

अनन्तम्- जिसकी व्याप्ति का कोई ओर छोर नहीं अर्थात् जो सर्वत्र व्यापक नाम असीम है, जिसकी महिमा, शक्ति, विद्या, आदि गुणों का पार वा वार नहीं है।

महतःपरम्- जो महत्तत्व अर्थात् जीवात्मा से भी परे है (यहॉ महत्तत्व से जीवात्मा का ग्रहण है)।

ध्रुवम्- जो अचल है, कभी चलायमान नहीं होता।

तत् निचाय्य–उस ब्रह्मा को जान कर।

मृत्युमुखात्प्रमुच्यते– मनुष्य मृत्यु के मुख से अर्थात् जन्म–मरण के प्रवाहरूप, दुःख सागर से छूट जाता है।

।। योगानुष्ठानविषयक उपदेश की आवश्यकता।।

अतएव योगाभ्यास करना सब मनुष्यों को सर्वदा और सर्वत्र ही उचित है और विद्वानों को भी उचित है कि–

यं इमं परमं गुह्यं श्रावयेद् ब्रह्मसंसदि।
प्रयतःश्राद्ध काले वा तदानन्त्याय कल्पते ।।13।।

(कठ 7 वल्ली 3 मं. 17)

शरीर इन्द्रिय और मन (अन्तःकरण) को शुद्ध शान्त और स्वस्थ करके इस परम गुप्त अर्थात् एकान्त में शिक्षा करने योग्य ब्रह्म–ज्ञान सम्बन्धी उपदेश जो ब्राह्मणों अर्थात् आप्त विद्वानों की सभा अथवा उस समय में कि जब अनेक विद्वानों का भोजनादि से श्रद्धापूर्वक सत्कार किया जावे व करे जिससे कि वह उपदेश अनन्त होने को समर्थ हो। अर्थात् उपदेश तो एकान्त गुप्त स्थान में करे, किन्तु उसका सत्य सत्य–यथार्थ व्याख्यान विद्वानों की सभा में करके उस के सीखने और अभ्यास करने की रुचि बहुत से पुरुषों में उत्पन्न करे जिससे कि जगत् में इस विद्या का सर्वत्र प्रचार होकर वह उपदेश अनन्तता को प्राप्त हो। तथा उस समय में जिज्ञासु को उचित है कि विद्वानों का सत्कार भोजन दक्षिणादि से यथाशक्ति करे।

वेदों में अनेक स्थानों पर प्रकरणानुकूल अनेक उपदेश स्वयं परम कारुणिक परमात्मा ने अनुग्रह पूर्वक दयादृष्टि द्वारा मुमुक्षु जनों अर्थात् योग के शिक्षकों और शिष्यजनों के हितार्थ स्पष्टतया किये हैं, उन में से एक यह भी ईश्वर की आज्ञा है कि इस जगत् में जिस को सृष्टि के पदार्थों का विज्ञान जैसा हो, वैसा ही शीघ्र दूसरों को बतावे। जो कदाचित् दूसरों को न बतावे तो वह (विज्ञान) नष्ट हुआ किसी को भी प्राप्त न हो सके। यथा अगले वेदमन्त्र से स्पष्ट उपदेश किया है कि अध्यापक लोगों को उचित है कि निष्कपटता से विद्यार्थीजनों को पढ़ावें।

ओम् अग्ने यत्ते दिवि वचः पृथिव्यां यदोषधीष्वप्स्वायजत्र।
येनान्तरिक्षमुर्वा ततन्थ त्वेषः स भानुरर्णवो नृचक्षः।।

य. अ. 12 मन्त्र 48

यजत्राग्ने– हे संगम करने योग्य विद्वान् !

यत्ते दिवि वर्चाः– आपके जिस अग्नि के समान द्योतनशील आत्मा में जो विज्ञान का प्रकाश है।

यत् पृथिव्यां ओषधीषु अप्सु 'वर्चोस्ति'– और पृथिवी में यवादि औषधियों में और प्राणों वा जलों में जो तेज है।

येन नृचक्षः भानुः अर्णवः त्वेषः– जिससे मनुष्यों को दिखाने वाला सूर्य बहुत जलों को वर्षाने वाला प्रकाश है और

येन अन्तरिक्षम् उरु आ ततन्थ– जिससे आकाश को आप बहुत विस्तार युक्त करते

हो।

'तथा' सः 'त्वं तदस्मासु धेहि'–सो आप वह सब तेज व विद्यार्क हम लोगों में धारण कीजिये।

इस अध्याय के अन्त में जो ब्रह्मज्ञान का उपाय कहा है, उसकी विधि दूसरे अध्याय में आगे कहेंगे कि किस 2 प्रकार के कर्मों तथा योग विषयक क्रियाओं के अनुष्ठान द्वारा परमानन्दस्वरूप ब्रह्मा का ज्ञान प्राप्त होकर अक्षय नाम अमृतरूप मोक्षानन्द जीव को प्राप्त होता है।

ओ3म् शान्तिः शान्ति शान्तिः।।

इति श्री–परमंहस परिब्राजकाचार्याणां परमयोगिनां
श्रीमद्दयानन्द सरस्वती स्वामिनां शिष्येण
लक्ष्मणानन्द स्वामिना प्रणीते ध्यान–
योगप्रकाशाख्यग्रन्थे ज्ञानयोगो
नाम प्रथमोऽध्यायः

समाप्तः ।।1।।

।।ओइम।।

अथ कर्मयोगो नाम

द्वितीयोध्यायः

कर्म की प्रधानता

ओं कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छत समाः।
एवन्त्वयि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे।।

यजुः० अ० 40 मं० 2, ई० उ० मं० 2, स० प्र० समु० 7 पृ० 186।

अर्थ– मनुष्य इस संसार में धर्मयुक्त वेदोक्त निष्काम कर्मों को करता हुआ ही सौ वर्ष जीवन की इच्छा करे। इस प्रकार धर्मयुक्त कर्म में प्रवर्त्तमान और व्यवहारों को चलाने हारे जीवन के इच्छुक होते हुए तुझ मनुष्य में अधर्मयुक्त अवैदिक काम्यकर्म नहीं लिप्त होता, किन्तु उससे अन्यथा (विरुद्ध, प्रतिकूल) बर्त्ताव करने में कर्म–जन्म दोषापत्ति रूप पापादि के लगने का अभाव नहीं होता अर्थात् अधर्मयुक्त अवैदिक ईश्वर की आज्ञा के विरुद्ध सकाम कर्म करने से मनुष्य कर्म में लिप्त हो ही जाता है, इस में सन्देह नहीं।

भावार्थ– मनुष्य आलस्य को छोड़ के सबके देखने हारे न्यायाधीश परमात्मा और उसकी करने योग्य आज्ञा को मान के अशुभ कर्मों को छोड़ते हुए ब्रह्मचर्य्य के सेवन से विद्या और अच्छी शिक्षा को पाके, उपस्थ इन्द्रिय के रोकने से पराक्रम को बढ़ा के अल्प–मृत्यु को हटावें। युक्त आहार–विहार से सौ वर्ष की आयु को प्राप्त होवें। जैसे–जैसे मनुष्य सुकर्मों में चेष्टा करते हैं, वैसे–वैसे ही पाप कर्म से बुद्धि की निवृत्ति होती और विद्या, अवस्था और सुशीलता बढ़ती है।

सर्वतन्त्रसिद्धान्तरूप सारांश इस वेद की श्रुति का यह है कि जो जो धर्मयुक्त वेदोक्त ईश्वर की आज्ञापालनरूप कर्म है, वे–वे सब निष्काम कर्म ही हैं, क्योंकि उनसे केवल ईश्वर की वेदोक्त आज्ञा का ही पालन होता है। अतः उनमें से कोई भी चेष्टा काम्य वा सकाम कर्मसंज्ञक नहीं किन्तु मनुष्य जो–जो अधर्मयुक्त अवैदिक कर्म ईश्वर की आज्ञा के विरुद्ध, जिनके करने में कि अपनी आत्मा भी शंका, लज्जा, भयादि करता है, वे–वे कर्म आज्ञानान्धकार से आच्छादित इच्छा वा कामना से युक्त होने के कारण पापरूप सकाम कर्म कहाते हैं, क्योंकि वे अल्पज्ञ जीवात्मा की अज्ञानयुक्त कामना से रहित नहीं होते। श्रेष्ठ कर्मों में कोई कामना नहीं समझनी चाहिए क्योंकि उन पुण्यकर्मों को मनुष्य अपना धर्म (फर्ज़) जानकर ईश्वर की आज्ञा का यथावत् पालन मानकर ही करता है। अतः धर्मयुक्त कर्मों को निष्काम और अधर्मयुक्त पापकर्मों को ही काम्य वा सकाम कर्म जानो।

जिस प्रकार के कर्म करने चाहिये सो आगे कहते हैं।

वेदो नित्यमधीयतां तदुदितं कर्मस्वनुष्ठीयताम्।
तेनेशस्यविधीयतामपचितिः काम्ये मतिस्त्यज्यताम्।।
संगः सत्सु विधीयतां भगवतो भक्तिर्दृढा धीयताम्।
सद्विद्वानुपसर्पतामनुदिनं तत्पादुके सेव्यताम्।।1।।

अर्थ– सदा वेदों का पठन पाठन वेदोक्त कर्म का अनुष्ठान उस कर्म द्वारा परमेश्वर की उपासना काम्य (सकाम अधर्म युक्त वेदप्रतिकूल) कर्म का त्याग, सज्जनों का संग, परमेश्वर की दृढ़ भक्ति और सिद्वानों (अर्थात आप्त विद्वान–उपदेशकों) के समीप जाकर उनकी यथाशक्य सेवा शुश्रूपषा प्रतिदिन करना उचित है ।। 1।।

उक्त विद्वानों से उपदेश ग्रहण करके फिर–

ब्रह्मैकाक्षरमर्थ्यतांश्रुतिशिरोवाक्यं समाकर्ण्यतां।
दुस्तर्कात्सुविरम्यतां श्रुतिमनस्तर्कोऽनुसंधीयताम्।
वाक्यार्थश्च विचार्यतां श्रुतिशिरः पक्षः समाश्रीयताम्।
औदासीन्वममीप्सतां जनकृपा नैष्ठुर्यमुत्सृज्यताम्।।2।।

ओ3म् जो श्रुति (वेद) का शिरोमणि वाक्य तथा ब्रह्म का एकाक्षर नाम है, उस की व्याख्या सुनना और उसके अर्थ का विचार करना (अथवा एकाक्षर जो शब्द ब्रह्म ओम् है, उसका अर्थ विचारना तथा वेदानुकूल वाक्य का सुनना) दुष्ट तर्कवाद से हटते (बचते) रहना, वेदमत के अनुसार तर्क का अनुसन्धान करना (जिससे वेदोक्त मार्ग की पुष्टि हो ऐसा तर्क) उक्त सुने हुए वाक्य का अर्थ विचारना, वेदानुकूल पक्ष का आश्रय (अवलम्बन) स्वीकार करना, दुष्ट जनों के साथ न मित्रता, न शत्रुभाव रखना किन्तु उदासीनता बर्त्तना, अन्य सब जनों विशेषतः दुखियों पर कृपा वा दयाभाव रखना और निठुरता का त्याग योगी को सदा करना उचित है ।।2।।

इस प्रकार ब्रह्मचर्य और गृहस्थ में दुष्ट कर्मों का त्याग और सत्कर्मों तथा योगाभ्यास का अनुष्ठान करते हुए योग्य अधिकारी योगी बने।

एकान्ते सुखमास्यतां परतरे चेतः समाधीयताम्।
पूर्णात्मासुमीक्ष्यतां जगदिदं तद्बाधितं दृश्यताम्।
शांत्यादिः परिचीयतां दृढ़तरं कर्माशु संन्यस्यता–
मात्मेच्छा व्यवसीयतां निजगृहात्तूर्णं विनिर्गम्यताम्।।

पश्चात् वानप्रस्थाश्रनम धारण करके सुखपूर्वक एकांत स्थान में बैठकर समाधियोग के अभ्यास द्वारा पूर्णब्रह्मा परमात्मा का विचार करे इस सम्पूर्ण चराचर जगत् को अनित्य जाने और शांति आदि शुभ कल्याणकारी गुण, कर्म, स्वभाव को दृढ़तर धारण करे। तदनन्तर संन्यास लेकर वेदानुकूल कर्मकाण्डोक्त अग्निहोत्रादि सत्त्वगुण प्रधान कर्मों को भी शीघ्र त्याग कर शुद्धसत्त्व के आश्रय केवल आत्मज्ञान का ही व्यसन (शौक, इश्क) रक्खे और अपने गृह से शीघ्र ही चला जाय।

क्षुद्व्याधिश्च चिकित्स्यतां प्रतिदिनं भिक्षौषधं भुज्यतां,
स्वाद्वन्नं न च याच्यतां विधिवशात्प्राप्तेन सन्तुष्यतां।
शीतोष्णादि विपह्यतां न तु वृथावाक्यं समुच्चार्यतां,
पापौघः परिधूयतां भवसुखे दोषोऽनुसन्धीयताम्।।4।।

उक्त संन्यासाश्रम में नित्य प्रति भिक्षा द्वारा प्राप्त अन्न रूपी औषधि का केवल इतना भोजन करे कि जिससे क्षुधारूपी रोग की निवृत्ति मात्र हो जाय, स्वादिष्ट, अन्नादि पदार्थ भिक्षा लेने जाय तब कभी न मांगे, जो कुछ दैवयोग से मिल जाय उस ही में सन्तुष्ट रहे, शीतोष्णादि द्वन्द्वों का सहन करे, वृथा (निरर्थक वा व्यर्थ) वाक्य आवश्यकता

बिना कभी न कहे। इस प्रकार धर्म के बर्त्ताव से पाप के समूह का नाश करता और सांसारिक सुखों को दोषदृष्टि से निरन्तर विचारता ही रहे।

योगभ्यासविषयक वेदोक्त ईश्वराज्ञा पुरुषों के लिये

वेद में परब्रह्मा परमात्मा ने जीवन के कल्याण के लिये योगाभ्यास के अनुष्ठान करने का यह उपदेश किया है कि प्रातःकाल (ब्रह्मा मुहूर्त्त) में उत्तम आसन प्राप्त करके प्राणायामादि योगाभ्यास सम्बन्धी क्रियाओं द्वारा मोक्षप्राप्ति के निमित्त पुरुषार्थ करना तथा आप्त विद्वानों के सत्संग से इस ब्रह्मविद्या का यथावत् उपार्जन करना चाहिये। सो वेद की ऋचा नीचे लिखी है।

ओ3म् प्रातर्याव्णःसहष्कृत सोमपेयाय सन्त्य।
हाऽद्य दैव्यं जनं वर्हिरासादया वसो।।1।।

ऋ0 मं. 1 अ. 8 सू. 45। अ. 1 अ 3 व 32

(माष्य)

सहष्कृत– हे सबको सिद्ध करने वाले

सन्त्य– संभजनीय क्रियाओं (अर्थात् योगाभ्यास) में कुशल विद्वानों में सज्जन और

वसो– श्रेष्ठ गुणों में बसने वाले विद्वान् ! तू

इह– इस ब्रह्मविद्याव्यवहार में

अद्य सोमपेयाय– आज सोमरस के पीने के लिये अथवा शुद्ध सत्त्वमय सच्चिदानन्द परमात्मा की प्राप्ति के आनन्द भोगों की प्राप्ति के लिये

प्रातर्याव्ण– प्रातःकाल में योगाभ्यासादि पुरुषार्थ को प्राप्त होने वाले विद्वानों को और

दैव्यम् जनम्– विद्वानों में कुशल पुरुषार्थयुक्त धार्मिक मनुष्य को, तथा

वर्हिः– उत्तम आसन को

आसादय– प्राप्त कर।

भावार्थ– जो मनुष्य उत्तम गुणयुक्त जिज्ञासु मनुष्यों को ही उत्तम वस्तु वा उत्तम उपदेश देते हैं, ऐसे मनुष्यों ही का संग सब लोग करें क्योंकि कोई भी मनुष्य विद्या वा पुरुषार्थयुक्त मनुष्यों के संग वा उपदेश बिना पदित्र गुण, वस्तुओं और सुखों को प्राप्त नहीं हो सकता।

अब स्त्रियों के लिये योगाभ्यास करने की वेदोक्त ईश्वरीय आज्ञा आगे लिखते हैं।

योगाभ्यासविषयक वेदोक्त ईश्वराज्ञा स्त्रियों के लिये

ओइम् अंगान्यात्मन् भिषजा तदश्विनात्मानमंगैः समधात् सरस्वती।
इन्द्रस्य रूप शतमानमायुश्चन्द्रेण ज्योतिरमृतं दधानाः।।

यजु. अ. 19 मं. 93।

भावार्थ– हे मनुष्याः यूयं भिषजा अश्विना 'यथा' सरस्वती आत्मन् (आत्मनि स्थिरा) योगांगानि 'अनुष्ठाय' आत्मानम् समधात्–हे मनुष्यो ! तुम उत्तम वैद्य के समान रोगरहित सिद्ध साधक दो विद्वान्, जैसे योगयुक्त स्त्री अपने आत्मा में स्थिर हुई योग के अंगों का

अनुष्ठान करके अपने आत्मा का समाधान करती है।

'तथैव' योगांगैः 'यत्' इन्द्रस्य रूपम् 'अस्ति' तत् 'संदध्याताम्' 'यथायोगम्' दधानाः शतमानम् आयुः 'धरन्ति तथा' चन्द्रेण अमृतम् ज्योतिः 'दध्यात्'– वैसे ही योगांगों से जो ऐश्वर्य का रूप है उसका समाधान करो जैसे योग को धारण करते हुए जन सौ वर्ष पर्यन्त जीवन को धारण करते हैं, वैसे आनन्द से अविनाशी प्रकाशस्वरूप परमात्मा का धारण करो।

भावार्थ– जैसे रोगी लोग उत्तम वैद्य को प्राप्त हो, औषध और पथ्य का सेवन करके रोगरहित होकर आनन्दित होते हैं, वैसे ही योग के जानने की इच्छा करने वाले योगी लोग इसको प्राप्त हो, योग के अंगों का अनुष्ठान कर और अविद्यादि क्लेशों से दूर हो के निरन्तर सुखी होते हैं।

इस मन्त्र में सर्वथा सिद्ध है कि स्त्रियों को भी योगाभ्यास पुरुषों के सदृश अवश्य प्रतिदिन करना चाहिये, निषेध कदापि नहीं। यदि वेद में निषेध होता तो ईश्वर में पक्षपात दोष आ जाता क्योंकि जीवात्मा न तो स्त्री है न पुरुष है और न नपुंसक है, किन्तु जिस देह (योनि) को प्राप्त होता है, उस ही प्रकार के कर्मों में प्रवृत्ति उसकी अधिक रहती है।

योगव्याख्या

अब वर्त्तमान शताब्दी के प्रसिद्ध योगी श्रीमदब्रह्मर्षि परिब्राजकाचार्य श्री 108 स्वामी दयानन्दसरस्वतीकृत ऋग्वेदादि भाष्यभूमिकान्तर्गत उपासना तथा मुक्तिविषयों तथा सत्यार्थ प्रकाश पूर्वार्धगत नवम् समुल्लास और योगाधिराज श्रीयुत पतञ्जलि महामुनि प्रणीत योगशास्त्र के प्रमाणों द्वारा पुष्ट उस योगाभ्यास की व्याख्या जाती है कि जो ध यानयोग के प्रथमाङ्ग ज्ञानयोग के पश्चात् अनेक क्रियाओं में अभ्यास करने से सिद्ध होता है। अतः यह ध्यानयोग का द्वितीय अङ्ग है और कर्मयोग कहाता है। इस अध्याय में योग की सम्पूर्ण क्रियाओं तथा योग के आठों अङ्गों का वर्णन और विधान क्रमशः किया गया है।

सम्प्रति जगत् में योगविषयक अनेक छल, कपट, वितण्डावाद, व्यर्थ क्रियायें और मिथ्याविश्वास प्रचलित हो रहे है, जिनसे जिज्ञासुओं को अनेक सम्भ्रम उत्पन्न होते हैं तथा अनेक शारीरिक और मानसिक रोगोत्पत्ति भी सम्भव है और जिनसे प्रायः अनेक लोग अनेक प्रकार से धोखे में पड़ कर विविध दुःख उठाते हैं। उस मिथ्यायोग के दूर करने के हेतु यह ग्रन्थ रचा गया है। जब जिज्ञासुजन इस ग्रन्थ के अनुसार योगाभ्यास सीखें और अनुष्ठान करेंगे तो उनको बहुत लाभ होगा और वर्त्तमान के प्रचलित योगाभ्यास से सुरक्षित रहेंगे।

प्रायः योग की शिक्षा देनेहारे प्रथम नेत्री, धोती, प्रभावती, जलवस्ति, पवनवस्ति आदि अनेक रोगकारक क्रियाओं को सिखाते हैं, फिर अष्टांग योग की शिक्षा करने में वृथा वर्षों घुला लेते हैं कि जिससे जिज्ञासुजन बहुत काल में भी कुछ नहीं सीख पाते और जो कुछ सीखते हैं जो सबव्यर्थ ही होता है और इन ढकोसलों से उपदेशकाभास लोग अपने शिष्यरूप जिज्ञासुओं का बहुत धन भी हर लेते हैं।

परन्तु इस ग्रन्थ में ऐसी सरल युक्ति रक्खी है कि जिससे योग के आठों अङ्गों का आरम्भ के प्रथम दिन से एक साथ ही अभ्यास किया जा सकता है। जैसे कि मनुष्यादि शरीरों में हाथ पांव आदि अनेक अङ्ग होते हैं और चेष्टामात्र करते समय सब ही अङ्गों

की सहायता एक ही समय में मिलती है, अथवा जैसे उत्पन्न हुए बालक के सब ही अङ्ग प्रतिदिन पुष्टि और वृद्धि पाते हैं इसी प्रकार योग के भी आठ अङ्गों का साधन साथ ही साथ आरम्भ के दिन से होता है, फिर सब उत्तरोत्तर परिपक्व होते जाते हैं। यदि सम्पूर्ण योगांगों के अभ्यास वा साधन का आरम्भ एक साथ न हो सके तो योग की क्रिया अंगहीन (खण्डित) हो जायेगी अर्थात् यदि कोई सा भी योगांग योगाभ्यास करते समय छूट जाय तो यथावत् योग सिद्ध होना ही असम्भव हो।

आगे इस ही ग्रन्थ में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि, ये योग के आठ अङ्ग कहे हैं और स्वामी दयानन्द सरस्वती कृत ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका में कहे उपासना विषय पृष्ठ 172 के अनुसार इन आठ अङ्गों का 'सिद्धान्त–रूप फल संयम है' अर्थात् योग के अभ्यास करने का सिद्धान्त यही है कि इन सब (आठ) अङ्गों का संयम करे। इस कथन का सर्वतन्त्र–सिद्धान्तरूप आशय यह निकला कि इन आठों अङ्गों को एक ही काल में एकत्र करने को योगाभ्यास करना जानो। पूर्वज ऋषि, मुनि और योगीजनों ने भी यही उपदेश दिया है परन्तु इस विषय का निर्णय तत्वदर्शी लोगों ने ही जाना है, अन्य पक्षपाती आग्रही मलिनात्मा अविद्वान् लोग इस बात को सहज में कैसे जान सकते हैं, क्योंकि जब तक मनुष्य विद्वान् सत्संगी होकर पूरा विचार नहीं करते और जब तक लोगों की रुचि और परीक्षा विद्वानों के संग में तथा ईश्वर और उसकी रचना में नहीं होती, तब तक उनका विज्ञान कभी नहीं बढ़ सकता, प्रत्युत सदा भ्रम जाल में पड़े रहते हैं।

वक्ष्यमाण वर्णन से विचारशील जनों की समझ में अच्छे प्रकार आ सकता है कि योग का अभ्यास उसके सब अंगों सहित ही किया जा सकता है, क्योंकि अभ्यास करते समय जो–

1. सत्य के ग्रहण, असत्य के त्यागपूर्वक अन्तःकरण की आभ्यन्तरशुद्धि (पवित्रता) सम्पादन करना, मानो यमों और नियमों का साधन है।
2. चिरकाल तक निश्चल होकर आसन पर बैठने का अभ्यास करना, मानो आसन का सिद्ध करना है।
3. प्राण, अपान, सपान आदि वायुओं (प्राणों) की सहायता से मन को रोकने का अभ्यास करना, मानो प्राणायाम करना है।
4. मन को वश में करने द्वारा इन्द्रियों को बाह्यविषयों से रोकने की चेष्टा करना, मानो प्रत्याहार का अभ्यास करना है।
5. नासिकाग्र आदि एक देश में मन की स्थिति का सम्पादन करना, मानो धारणा का अभ्यास करना है।
6. उस धारणा के ही देश में मन तथा इन्द्रियादि की स्थिति करके सर्वथा ध्यान को वहां पर ठहराना, मानो ध्यान का अभ्यास करना है।
7. ध्यान की एक स्थान में अचल स्थिति करके जो चित्त की समाहित दशा होती है, उसका नाम समाधि है कि जिस अवस्था में मन फिर नहीं हिलता। सो यह समाधि अवस्था, प्रयत्न और पुरुषार्थ से परिपक्व होकर चिरकाल तक अभ्यास करने से सिद्ध होती है, किन्तु क्षण मात्र आरम्भ में भी होनी असम्भव नहीं।

अब विचारना चाहिये कि कौन सा अंग नवशिक्षित योगाभ्यासी को आरम्भ में छोड़

देना उचित है, अर्थात् कोई भी नहीं क्योंकि पूर्वोक्त अंगों में से केवल एक–एक अंग का ही अभ्यास करना किसी एक अंग वा कई अंगों को छोड़कर अभ्यास करना बनता ही नहीं। अर्थात् क्या उस समय आभ्यन्तर शुद्धि न करनी चाहिये ? वा आसन पर न बैठना चाहिये ? वा मन और प्राणों को वश में न करना चाहिये ? वा इन्द्रियों को वश मे न करना चाहिये ? अथवा शरीर के किसी एक स्थान में धारणा, ध्यान, समाधि के लिये अभ्यास वा प्रयत्न न करना चाहिये ?

उपरोक्त कथन का सारांश यह है कि सामान्य पक्ष में तो योग के आठों अंग आरम्भ करने के दिन से ही सीखने वाले मनुष्य को करने चाहिये, परन्तु ज्यों–ज्यों अधिक पुरुषार्थ (परिश्रम) श्रद्धा–भक्ति और आस्तिकतादि शुभ गुण–पूर्वक किया जायेगा त्यों–त्यों सब अंग साथ ही साथ परिपक्व होकर पूर्ण समाधि होने लगेगी।

योग क्या है और कैसे प्राप्त होता है ?

योग शब्द का अर्थ मिलना व जुड़ना है, अर्थात् परब्रह्म परमात्मा के साथ जीवात्मा का मेल–मिलाप,. मिलना–भेंटना अर्थात् परमेश्वर की प्राप्ति करना ही योग कहाता है और उस योग के उपायों का अभ्यास करना योगाभ्यास कहाता है। विषयानन्द में आसक्त तथा और इन्द्रियों के वशीभूत होकर अनिष्टकर्मानुष्ठान द्वारा ईश्वर की आज्ञाओं के प्रतिकूल चलना वियोग कहाता है। वियोगी पुरुषों से ईश्वर का वियोग और योगियों से ईश्वर के साथ योग प्राप्त होता है। वह योग समाहित चित्त पुरुष ही प्राप्त कर सकते हैं। इसलिये योग विद्या के आचार्य महर्षि पतञ्जलि लोग शास्त्र को आरम्भ करते ही द्वितीय सूत्र में यही उपदेश करते हैं कि–

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः। । यो. पा. 1 सूत्र 2

अर्थ– चित्त की वृत्तियों के रोकने को नाम योग है।

अर्थात् चित्त की वृत्तियों को सब बुराइयों से हटा के शुभ गुण में स्थिर करके परमेश्वर के समीप में मोक्ष के प्राप्त करने को योग कहते हैं। और वियोग उसको कहते हैं कि परमेश्वर और उसकी आज्ञा से विरुद्ध बुराइयों में फंस कर उस परमात्मा से दूर हो जाना।

विधि– इसलिये जब 2 मनुष्य ईश्वर की उपासना करना चाहे, तब 2 इच्छा के अनुकूल एकांत स्थान में बैठ कर अपने मन को शुद्ध और आत्मा को स्थिर करें, तथा सब इन्द्रियों और मन को सच्चिदानन्दादि लक्षण वाले अन्तर्यामी अर्थात् सब में व्यापक और न्यायकारी परमात्मा की ओर अच्छे प्रकार से लगा कर, सम्यक् चिन्तन करके उसमें अपने आत्मा को नियुक्त करें। फिर उसी की स्तुति प्रार्थना और उपासना को बारम्बार करके अपने आत्मा को भली–भॉति से उसमें लगा दें।।

(मू. पृ. 164–165)

स्वामी दयानन्द–सरस्वती जी महाराज की कही इस विधि से भी सिद्ध होता है कि योग के साधन रूप चित्त के निरोध करने में आठों अंगों का अनुष्ठान करना पड़ता है अर्थात् कोई भी अंग नहीं छूटता।

संसार सम्बन्धी अन्य कार्यों में भी सर्वत्र परमेश्वर को सर्वव्यापक सर्वान्तर्यामी, सर्वदृष्टा, आदि जानकर उससे भय करके दुष्टाचार, दुर्व्यसन आदि अशुभ गुण कर्म स्वभावयुक्त अधर्म मार्ग से मन को पृथक् रखना अतीव आवश्यक है, क्योंकि जिसके

सांसारिक कर्म पापयुक्त हो वह पुरुष परमार्थ अर्थात् मोक्ष के उपाय को क्या सिद्ध कर सकता है ?

यद्यपि मन के लिये संकल्प, विकल्प जिनका एकाएकी रोक सकना नवशिक्षित पुरुषों के लिये कठिन है, तो भी वाणी को तो अवश्यमेव वश में रखना चाहिये। इस विषय में वेद का भी प्रमाण यह है कि–

ओम् आ ते वत्सो मनो यमत्परमाच्चित्सधस्थात् अग्ने त्वाङ्कामया गिरा।।

य. अ. 12 ˙0 115,

अग्ने– हे अग्नि के समान तेजस्वी विद्वान् पुरुष वा हे सोम !

त्वां कामया गिरा– कामना करने के हेतु तेरी वाणी से जो तेरा।

ते मनः चित् परमात्सधस्थात् वत्सो गोरिव आयमत्– मन परम उत्कृष्ट एक से समान स्थान से इस प्रकार स्थिर हो जाता है कि बछड़ा गौ को प्राप्त होता है।

'स–त्वं–मुक्तिं–कथन्नाप्नुयाः'– सो तू मुक्ति को क्यों न प्राप्त होवे

अर्थात् जैसे बछड़ा सब ओर से अपने मन को हटा कर पालन, पोषण और रक्षा करने वाली अपनी माता की ओर दौड़ता है, तो उसको उसकी माता गौ प्राप्त हो जाती है, इसी ही प्रकार जब मनुष्य सब ओर से अपनी वाणी और मन को रोककर अपने रक्षक परमात्मा में ही लगा देता है, तो उसको परमात्मा की प्राप्ति अवश्य हो जाती है।

भावार्थ– अतएव मनु य को चाहिये कि मन और वाणी को सदैव अपने वश में रक्खे, यह वेद में ईश्वरीय उपदेश है।

प्रश्न– जब वृत्ति बाहर के व्यवहारों से हटा कर स्थिर की जाती है, तब वहाँ स्थिर होती है ?

उत्तर– तदा द्रष्टुःस्वरुपेऽवस्थानम् ।।यो. पा. 1 सू. 3।।

अर्थ– जब जीव निरुद्धावस्था में स्थिर होता है, तब सबके द्रष्टा परमेश्वर के स्वरूप में स्थिति को प्राप्त करता है। यही योग प्राप्त करने का उपाय है।

अर्थात् सब व्यवहारों से जब मन को रोका जाता है तब उपासक योगी के चित्त की सम्पूर्ण वृत्तियां सर्वज्ञ परमेश्वर के स्वरूप में इस प्रकार स्थिर हो जाती हैं कि जैसे जल के प्रवाह को एक ओर से दृढ़ बाँध कर जब रोक देते हैं, तब वह जल जिधर नीचा होता है, उस ओर चल कर कहीं स्थिर हो जाता है।

चित्त वा मन की वृत्तियों के रोकने का मुख्य प्रयोजन ईश्वर में स्थिर करना ही है। दूसरा प्रयोजन अगले सूत्र में कहा है।

भू. पृ. 166

वृत्तिसारूप्यमितरत्र ।। यो. पा. 1 सू. 4

अर्थ– निरुद्धावस्था के अतिरिक्त अन्य दशाओं में चित्त वृत्ति के रूप को धारण कर लेता है।

अर्थात् उपासक योगी और संसारी मनुष्य जब व्यवहार में प्रवृत्त होते हैं, तब योगी की वृत्ति तो सदा हर्षशोक रहित आनन्द से प्रकाशित होकर उत्साह और आनन्दयुक्त रहती है और संसारी मनुष्य की सदा हर्षशोकरूप दुःखसागर में ही डूबी रहती है।

सारांश यह है कि योगीजन तथा संसारीजन दोनों ही व्यवहार में प्रवृत्त होते ही हैं, परन्तु उपासक योगी तो सत्वगुणमय ज्ञानरूप प्रकाश के सकाश से सब काम विचारपूर्वक करते हैं, अतः उनका ज्ञान बढ़ता जाता है और संसारी मनुष्य सदा सब व्यवहारों में रजोगुण और तमोगुण के अन्धकार में फंसे रहते हैं, अतएव उनके चित्त की वृत्ति सदा अन्धकार में ही फंसती जाती है।

भू. पृ. 166

प्रश्न– चित्त की वृत्तियां कितनी हैं ?

उत्तर– वृत्तयः पंचतय्यः क्लिष्टाऽक्लिष्टाः।।

यो. पा. 1 सू. 5

अर्थ– सब जीवों के मन में पांच प्रकार की वृत्ति उत्पन्न होती है। उन के दो भेद हैं, एक तो क्लिष्ट अर्थात् क्लेशसहित और दूसरी अक्लिष्ट अर्थात् क्लेशरहित।।

उन में से जिन मनुष्यों की वृत्ति अविद्यादि–क्लेशसहित और जो श्रेष्ठ उपासक है उनकी क्लेशरहित शांत होती है।।

भू. पृ. 166

उत्तर– प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः।।

यो. पा. 1 सू0 6

अर्थ– वे पांच वृत्तियॉ ये हैं–पहली प्रमाणवृत्ति, दूसरी विपर्ययवृत्ति, तीसरी विकल्पवृत्ति, चौथी निद्रावृत्ति और पांचवीं स्मृतिवृत्ति।।

इन सब वृत्तियों के विभाग और लक्षण आगे कहते हैं।

(1) प्रमाणवृत्ति

तत्र प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि।।

यो. पा. 1 सू0 7

अर्थ– प्रमाणवृत्ति तीन प्रकार की है अर्थात् (1) प्रत्यक्षवृत्ति, (2) अनुमानवृत्ति, (3) आगमवृत्ति।

अक्षमक्षं प्रतीति प्रत्यक्षम्।।

इन्द्रियों के द्वारा जो ज्ञान होता है, उसको प्रत्यक्ष कहते हैं।

अनु पश्चान्मीयतेऽनेनेत्यनुमानम्।।

अर्थ– इस प्रत्यक्ष के अनन्तर जिस वृत्ति के द्वारा ज्ञान होता है, उस को अनुमान कहते हैं।

आ समन्ताद गम्यते बुध्यतेऽनेनेत्यागमः शब्दः।।

भले प्रकार समझा जाय जिस के द्वारा उसे आगम कहते हैं अर्थात्, शब्द प्रमाण को आगम कहते हैं। सो मुख्यतया शब्दप्रमाण वेद ही है, इसी कारण वेद को आगम कहते हैं। तदनुकूल आप्तोप–दिष्ट सत्यग्रन्थ भी शब्दप्रमाण हो सकते हैं।।

न्यायशास्त्र के अनुसार प्रमाण आठ प्रकार का है, जिसको श्रीयुक्त स्वामी दयानन्द सरस्वती जी ने भी निज–सिद्धांतरूप से स्वीकार किया है (देखो भू. पृ. 52)

वहां इस प्रकार लेख चला है:–

प्रश्न– दर्शनं त्वया कतिविधं स्वीक्रियते ?

आप दर्शन (प्रमाण) कितने प्रकार का मानते हो ?

उत्तर– अष्टविधं चेति।

अर्थ– आठ प्रकार का।

प्रश्न– किं च तत् ?

अर्थ– वे आठ प्रकार के प्रमाण कौन–कौन से है ?

उत्तर– अत्राहुर्गौतमाचार्या न्यायशास्त्रे

अर्थ– इस विषय में गौतमाचार्य ने न्यायशास्त्र में ऐसा कवि पादन किया है कि–

प्रत्यक्षानुमानोपमानशदैतिह्यार्यापत्तिसंभवा–
भावसाधनभेदादष्टद्या प्रमाणा।।
न्या. अ. 3 आन्हिक 1 सूत्र 4 (भू. पृ. 52)

अर्थ– (1) प्रत्यक्ष, (2) अनुमान, (3) उपमान, (4) शब्द (5) ऐतिह्य, (6) अर्थापत्ति, (7) सम्भव, और (8) अभाव, इस भेद से हम आठ प्रकार का दर्शन (प्रमाण) मानते हैं।

1–प्रत्यक्ष

इन्द्रियार्थसन्निकर्षोत्पन्नं ज्ञानमव्यपदेश्यमव्यभिचारि व्यवसायात्मकं प्रत्यक्षम् ।।1।।

न्या अ. 1 आ. 1 सू. 4 (भू. पृ. 52)

अर्थ– प्रत्यक्ष उसको कहते हैं कि जो चक्षु आदि इन्द्रिय और रूप आदि विषयों के सम्बन्ध से सत्य अर्थात् निर्भ्रम और निश्चयात्मक ज्ञान उत्पन्न हो ।।1।।

अर्थात् जब श्रोत्र, त्वचा, चक्षु, जिह्वा और घ्राण का शब्द स्पर्श, रूप, रस और गन्ध के साथ अव्यवहित अर्थात् आवरणरहित सम्बन्ध होता है, तब इन्द्रियों के साथ मन का और मन के साथ आत्मा के संयोग से जो ज्ञान उत्पन्न होता है, उसको प्रत्यक्ष कहते हैं। परन्तु व्यपदेश्य अर्थात् संज्ञासंज्ञी के सम्बन्ध और शब्दमात्र से जो ज्ञान होता है, सो शब्द प्रमाण का विषय होने के कारण प्रत्यक्ष की गणना में नहीं। अतः शब्द से जिस पदार्थ का कथन किया जाए उस पदार्थ का अव्यपदेश्य और यथार्थबोध प्रत्यक्ष कहाता है, वह ज्ञान भी "अव्यभिचारी" (न बदलने वाला अविनाशी) और "व्यवसायात्मक" (निश्चयात्मक) हो।। (स. प्र. समु. 3 पृ. 55)

2–अनुमान

अथ तत्पूर्वकं विविधमनुमानम्पूर्ववच्छेषवत् सामान्यतो दृष्टं च।।

न्या. अ. 1 आ. 1 सू. 5 (भू. पृ. 42)

प्रत्यक्षस्य पश्चात् मीयते ज्ञायते येन तदनुमानम्।
यत्र लिङ्गज्ञानेन लिङ्गिनो ज्ञानं ज्ञायते तदनुमानम्।।

अर्थात् जो किसी पदार्थ के चिन्ह देखने से उसी पदार्थ का यथावत् ज्ञान होता है, वह अनुमान कहाता है। ऐसा ज्ञान अनुमान द्वारा तभी होता है, जब उस पदार्थ का प्रत्यक्ष ज्ञान प्रथम हो चुका हो। अर्थात् जो "प्रत्यक्षपूर्व" नाम जिसका कोई एक देश वा

सम्पूर्ण द्रव्य किसी स्थान वा काल में प्रत्यक्ष हो चुका हो, उसका दूरदेश से सहचारी एकदेश के प्रत्यक्ष होने से अदृष्ट अवयवी का ज्ञान होना, अनुमान कहाता है। वह अनुमान तीन प्रकार का होता है। यथा–

(1) 'पूर्ववत्'– जहां कारण को देख कर कार्य का ज्ञान होता है, वह पूर्ववत् अनुमान कहाता है। यथा–बादलों को देखकर वर्षा का अनुमान करना।

(2) 'शेषवत्'– जहां कार्य का देखकर कारण का ज्ञान हो–वह शेषवत् अनुमान कहाता है। जैसे पुत्र को देखकर पिता का अनुमान किया जाता है।

(3) सामान्यतोदृष्ट– जो कोई किसी का कार्य कारण न हो, परन्तु किसी प्रकार का साधर्म्य एक–दूसरे के साथ हो, जैसे कोई भी बिना चले दूसरे स्थान को नहीं जा सकता, वैसे ही अनुमान से जान लेना कि दूसरा कोई भी पुरुष स्थानान्तर में तब तक नहीं पहुँच सकता जब तक कि वह चल कर वहां न जाय।। 3।।

स. प्र. पृ. 55

(3) उपमान

प्रसिद्धसाधर्म्यात्साध्यसाधनमुपमानम्।

न्या. अ. 1 आ. 1 सूत्र 6, भू. पृ. 52–53

अर्थ– जो प्रसिद्ध प्रत्यक्ष साधम्य से साध्य अर्थात् सिद्ध करने योग्य ज्ञान की सिद्धि करने का साधन हो, उसको उपमान कहते हैं। तुल्यकर्म से जो ज्ञान होता है, उसको उपमान प्रमाण जानो

उपमानं सादृश्यज्ञानम्। उपमीयते येनतदुपमानम् 3

अर्थ– सादृश्य (एक से) पदार्थों का ज्ञान उपमान से होता है। जिस से किसी अन्य व्यक्ति वा पदार्थ की उपमा दी जाय उसे उपमान कहते हैं। यथा उदाहरण–गाय के समान गवय (नीलगाय) होती है देवदत्त के सदृश्य विष्णुमित्र है। अर्थात् जिस किसी का तुल्यधर्म देख के उसके समान धर्म वाले दूसरे पदार्थ का ज्ञान जिससे हो, उस को उपमान कहते हैं।

स. प्र. पृ. 56।

(4) शब्द

आप्तोपदेशः शब्दः।।

न्या. अ. 1 आ. 1 सूत्र 7।।4।।

भू. पृ. 52, स. प्र. पृ. 56

शब्द्यते प्रत्यायते दृष्टोऽदृष्टश्चार्थो येन स शब्दः।

ऋते ज्ञानान्न मुक्तिरित्युदाहरणम्।।

अर्थ– जो आप्त अर्थात् पूर्ण विद्वान् धर्मात्मा, परोपकारप्रिय, सत्यवादी, पुरूषार्थी, जितेन्द्रिय, पुरुष जैसा अपने आत्मा में जानता हो और जिससे सुख पाया हो, उस ही सत्य विषय के कथन की इच्छा से प्रेरित सब मनुष्यों के कल्याणर्थ उपदेष्टा हो, अर्थात् पृथिवी से लेकर परमेश्वर सब पदार्थों का ज्ञान प्राप्त करके जो कोई उपदेष्टा हो, उसके वचन को शब्दप्रमाण जानो। अर्थात् जो प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष अर्थ का निश्चय करने वाला आप्त का

किया हुआ उपदेश (वाक्य) हो, उसको शब्दप्रमाण कहते हैं।

उदाहरण यथा–"ऋते ज्ञानान्न मुक्तिविन्त" ज्ञान के बिना मुक्ति नहीं होती। इस प्रकार पूर्वोक्त लक्षण युक्त आप्त विद्वानों के बनाये शास्त्र तथा पूर्ण आप्त परमेश्वर के उपदेश वेद हैं, उन्हीं को शब्द–प्रमाण वा आगम–प्रमाण जानो।

मू. पृ. 5 स. प्र. समु. 3 पृष्ठ 5

(5) ऐतिह्य

ऐतिह्यं (इतिहास) शब्दोपगतमाप्तोपदिष्टं ग्राह्यम्।।5।।

इति–ह–आस– वह निश्चय कर के इस प्रकार का था, वा उसने इस प्रकार किया। अर्थात् किसी के जीवन चरित्र का नाम ऐतिह्य है। सो सत्यवादि विद्वानों के कहे क्या लिखे उपदेश का नाम इतिहास (ऐतिह्य) जानो। यथा ऐतरेय शतपथ आदि सत्य ब्राह्मण ग्रन्थों में जो देवासुर संग्राम की कथा लिखी है, वही ग्रहण करने योग्य है, अन्य नहीं। ऐसे ही अन्य सत्य इतिहास ऐतिह्य प्रमाण कहाते हैं।

(6) अर्थापत्ति

अर्थादापद्यते सार्थापत्तिः ।।6।।

जो एक बात के कथन से उसके विरुद्ध दूसरी बात समझी जावे उसकी अथपित्ति कहते हैं। यथा इस कथन से कि "बादल के होने से वर्षा होती है" वा "कारण के होने से कार्य होता है" यह विरुद्धपक्षी अर्थाशय बिना कहे ही समझ लिया जाता है कि बादल के बिना वृष्टि और कारण के बिना कार्य का होना असम्भव है। इस प्रकार के प्रमाण से जो ज्ञान होता है, उसको अर्थापत्ति कहते हैं।। 6।।

(7) सम्भव

सम्भवति येन यस्मिन् वा स सम्भवः ।। 7।।

जिसे करके वा जिसमें जो बात हो, सकती हो, उसको सम्भव प्रमाण जानो। यथा माता–पिता से सन्तांनोत्पत्ति सम्भव है।

स. प्र. पृ. 57, मू. पृ. 54।

अर्थापत्ति और इस सम्भव प्रमाण से ही असम्भव बातों का भी खण्डन हो जाता है। यथा–मृतक का जिला देना, पहाड़ उठा लेना, समुद्र में पत्थर तिरा देना, चन्द्रमा के टुकड़े कर देना, परमेश्वर का अवतार, श्रृंगधारी मनुष्य, बन्ध्या पुत्र का विवाह ये सब बातें सृष्टिकम के विरुद्ध होने के कारण असम्भव और मिथ्या ही समझी जा सकती हैं, क्योंकि ऐसी बातों का सम्भव कभी नहीं हो सकता। अतः जो बातें सृष्टिक्रम के अनुकूल हों, वे ही सम्भव हैं।। 7।।

(8) अभाव

न भवन्ति यस्मिन् सोऽभावः ।।8।।

जो बात कहीं किसी में किसी प्रकार से भी न पाई जाय, उसका सर्वथा अभाव ही माना जाता है।।8।।

इन में से जो "शब्द" में "ऐतिह्य" और 'अनुमान" में "अर्थापत्ति" "सम्भव" और "अभाव" की गणना करें तो केवल चार प्रमाण ही रह जाते हैं।

यहां तक प्रमाण नामक प्रथम चित्त की वृत्ति का संक्षेप से वर्णन हुआ। आगे शेष चार वृत्तियों को कहते हैं।

(2) विपर्ययवृत्ति

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठिम्।।2।।

यो. पा. 1 सूत्र 8, भू. पृ. 165–166

अर्थ– दूसरी वृत्ति "विपर्यय" कहाती है। जिससे कि ऐसा मिथ्याज्ञान हो कि जो पदार्थ के सत्यरूप को छिपा है। अर्थात् ऐसा झूठा ज्ञान कि जिसके द्वारा पदार्थ अपने पारमार्थिक रूप से भिन्न रूप में भान हो। अर्थात् जैसे को तैसा न जानना, अथवा अन्य में अन्य की भावना कर लेना। यथा सीप में चांदी का भ्रम होना। जीव में ब्रह्मा का ज्ञान वा भान, यह विपर्ययज्ञानस प्रमाण नहीं है, क्योंकि प्रमाण से खण्डित हो जाता है। विपर्यय को ही अविद्या भी कहते हैं, जिसका वर्णन आगे होगा।। 2।।

(3) विकल्पवृत्ति

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्योविकल्पः ।।3।।

यो. पा. 1 सूत्र 9, भू. पृ. 165–166

अर्थ– तीसरी वृत्ति "विकल्प" है कि जिसका शब्द तो हो परन्तु किसी प्रकार का अर्थ किसी को न मिल सके। अर्थात् शब्द मात्र से जिसका भान वा ज्ञान हो, परन्तु ज्ञेय पदार्थ कुछ भी न हो। यथा बाघ्या का पुत्र, सींग वाले मनुष्य, आकाश पुष्प। इस "विकल्प" वृत्ति से भी "विपर्यय" वृत्ति के समान संशयात्मक, भ्रमात्मक वा मिथ्या ज्ञान ही उत्पन्न होता है। भेद इतना ही है कि विपर्यय–वृत्तिजन्य ज्ञान में तो कोई ज्ञेय पदार्थ अवश्यमेव होता है, परन्तु विकल्प वृत्ति में ज्ञेय पदार्थ कोई भी नहीं होता। केवल शब्दज्ञान मात्र इसमें सार है। आशय यह है कि शब्दज्ञान के पश्चात् उत्पन्न होने वाली वृत्ति जिसमें शब्दज्ञान से मोहित हो जाने पर वास्तविक पदार्थ की सत्ता की कुछ अपेक्षा न रहे, वह "विकल्प" वृत्ति है।

(4) निद्रावृत्ति

अभावप्रत्ययालम्बनावृत्तिर्निद्रा।।4।।

यो. पा. 1 सू. 10, भू. पृ. 165–166।

अर्थ– अभाव नाम ज्ञान के अभाव का जो आलम्बन करे और जो अज्ञान तथा अविद्या के अन्धकार में फंसी हुई वृत्ति होती है, उसको निद्रा कहते हैं कि जिसमें सांसारिक पदार्थों के अभाव का ज्ञान रहे अर्थात् अभाव ज्ञान के आश्रय पर ही जो स्थिर हो।

इस वृत्ति में तमोगुण ही प्रधान है, इस ही कारण से सम्पूर्ण पदार्थों का ज्ञान जाता रहता है और केवल अभाव का ही ज्ञान रहता है। वह वृत्ति जीव के वास्तविक स्वरूप में नहीं है, प्रत्युत अन्य वृत्तियों के समान जीव इसको भी जीत सकता है।

निद्रावृत्ति तीन प्रकार की होती है

(1) एक तमोगुण प्रधान, जिसमें रात्रि भर मनुष्य अतीव गाढ़ निद्रा में सोया हुआ रहने पर भी जगाने पर अति कठिनता से जागता है, तथापि सोने की इच्छा बनी रहती है और अवसर मिलने से फिर भी सो जाता है।

(2) दूसरी रजोगुणप्रधान, जिसमें कि मनुष्य रात्रिभर सोया भी रहे तथापि रात्रि के अन्त में जब जागता है तब कहता है कि मुझे रात्रि को निद्रा अच्छी प्रकार नहीं आई और दिन में आलस्य बना रहता है।

(3) तीसरी सत्त्वगुणप्रधान निद्रा कहाती है, जिसको योगीजन लेते हैं और अधिक से अधिक चार घण्टे सो लेने के उपरान्त जब जागते हैं तो स्मरण होता है कि हम बड़े आनन्दपूर्वक सोये।

उक्त त्रिविध "निद्रावृत्ति" "स्मृतिवृत्ति" से जानी जाती है अर्थात् स्मृतिवृत्ति का भाव निद्रा में बना रहता है। यदि निद्रा में स्मृति न रहे तो जागने पर उसके अनुभव का वर्णन कैसे सम्भव है ?

निद्रात्रय का जिस किसी को यथावत् ज्ञान हो जाता है, वही पुरुष निद्रा को जीत भी सकता है। निद्रा को समाधि में त्यागना चाहिये, क्योंकि यह योगाभ्यास में विघ्नकारक है। इस वृत्ति का पूर्णज्ञान ध्यानयोग द्वारा ही होता है और उस ध्यानयोग से ही इसका निवारण भी हो सकता है।

निद्रा भी वृत्तियों में परिगणनीय इसलिये है कि मनुष्य को सुखपूर्वक वा दुःखपूर्वक आदि सोने की स्मृति बिना अनुभव के नहीं होती।

निद्रा के दो भेद और भी हैं अर्थात् एक तो आवरणवृत्ति और दूसरी लयतावृत्ति।

(1) आवरणवृत्ति उसको कहते हैं कि जो बादल की तरह ज्ञान को ढक लेती है। यह निद्रा का पूर्वरूप है।

(2) लयतावृत्ति वह कहाती है, जिसमें निद्रावश मनुष्य झोंके खाने लगता है।

उक्त सर्वप्रकार की निद्रा को ध्यानयोग से हटाना उचित है।

(5) स्मृतिवृत्ति

अनुभूतविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः ।।5।।

यो. पा. 1 सू. 11, भू. पृ. 165–166।

अर्थ– अनुभूत पदार्थों के पुनर्विचार को स्मृति कहते हैं अर्थात् जिन विषयों का चित्त वा इन्द्रिय द्वारा अनुभव किया गया हो उनका जो बारम्बार ध्यान आता रहता है, वही स्मृतिवृत्ति है।

सारांश यह है कि जिस वस्तु वा व्यवहार को प्रत्यक्ष देख लिया हो, उस ही का संस्कार ज्ञान में बना रहता है। फिर उस विषय को (अप्रमोष) भूले नहीं, इस प्रकार की वृत्ति को स्मृति कहते हैं।

स्मृति दो प्रकार की है। एक तो भावितस्मर्तव्या और दूसरी अभावितस्मर्त्तव्या।

(1) स्वप्नावस्था में जो जाग्रत अवस्था के अनुभूत पदार्थों की स्मृति होती है, वह भावितस्मर्तव्या स्मृति कहाती है।

(2) और जाग्रत अवस्था में जो स्वप्नावस्था के पदार्थों की स्मृति कहाती है, उसको अभावितस्मर्तव्या स्मृति कहते हैं।

वृत्तियाम

योगी को उचित है कि इन सब वृत्तियों का विरोध करे क्योंकि इन के हटाने के पश्चात् ही सम्प्रज्ञात वा असम्प्रज्ञात योग हो सकता है।

इन पांचों वृत्तियों के विरोध करने अर्थात् इनको बुरे कामों और अधीश्वर के ध्यान से हटाने का प्रथम उपाय अगले दो सूत्रों में कहा है।

प्रथम वृत्तियाम

अभ्यासैवराग्याभ्यान्तन्निरोधः।। (यो. पा. 1 सू. 12)

द्वितीय वृत्तियाम

ईश्वरप्रणिधानाद्वा

यो. पा. 1 सू. 23, भू. पृ. 165–166

अर्थ–(1) ईश्वर के निरन्तर चिन्तनमय योग की कियाओं के अभ्यास तथा वैराग्य से उक्त वृत्तियां रोकी जाती हैं। यह प्रथम वृत्तियाम है।

(2) अथवा ईश्वर की भक्ति से समाधियोग प्राप्त होता है। यह द्वितीय वृत्तियाम है।

अर्थात् अभ्यास तो जैसा आगे लिखा जायगा, उस विधि से करे। और सब बुरे कामों, दोषों तथा सांसारिक विषय वासनाओं से अलग रहना वैराग्य कहाता है। इन दोनों उपायों से पूर्वोक्त पांचों वृत्तियों को रोक कर उनको उपासनायोग में प्रवृत्त रखना उचित है। तथा दूसरा यह भी साधन है कि ईश्वर में पूर्ण भक्ति होने से मन का समाधान होकर मनुष्य समाविधियोग को शीघ्र प्राप्त हो जाता है। इस भक्तियोग को ईश्वरप्रणिधान कहते हैं।

इस प्रकार चित्त की वृत्तियों के निरोध करने को "वृत्तियाम" कहते हैं।

ईश्वर का लक्षण

अगले तीन सूत्रों में उस ईश्वर का लक्षण कहा जाता है कि जिसकी भक्ति का विधान पूर्वसूत्र में किया है।

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः

यो. पा. 1 सू. 24, भू. पृ. 167–168।

अर्थ– अविद्यादि पांच क्लेश और अच्छे तथा बुरे कामों की समस्त वासनाओं से जो सदा अलग और बन्धन रहित है, उस ही पूर्ण पुरुष को ईश्वर कहते हैं, जो (परमात्मा) जीवात्मा से विलक्षण भिन्न है। क्योंकि जीव अविद्याजन्य कर्मों को करता और उन कर्मों के फलों को परतन्त्रता से भोगता है।

इस सूत्र में कहे पांच क्लेश ये हैं (1) अविद्या, (2) अस्मिता (3) राग, (4) द्वेष, और (5) अभिनिवेश। इन सब की व्याख्या आगे की जायगी।

तत्र निरंतिशयं सर्वज्ञ बीजम्।।

यो. पा. 2 सू. 24, भू. पृ. 167–168।

अर्थ– जिसमें नित्य सर्वज्ञ ज्ञान है, वही ईश्वर है, जिसके ज्ञानादि गुण अनन्त हैं, जो ज्ञानादि गुणों की पराकाष्ठा है और जिसके सामर्थ्य की अवधि नहीं है।

जीव के सामर्थ्य की अवधि प्रत्यक्ष देखने में आती है, इसलिये सब जीवों को उचित है कि अपने ज्ञान बढ़ाने के लिये सदैव परमेश्वर की उपासना करते रहें।

ईश्वर का महत्त्व

स पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात्।।

यो. पा. 1 सू. 26, भू. पृ. 167–168।

अर्थ– वह पूवोक्त गुणविशिष्ट परमेश्वर पूर्वज महर्षियों का भी गुरु है, क्योंकि उसमें कालकृत सीमा नहीं है। अर्थात् प्राचीन अग्नि, वायु, आदित्य, अङ्गिरा और ब्रह्मादि पुरूष जो कि सृष्टि के आदि में उत्पन्न हुए थे, उनसे लेकर हम लोगों पर्यन्त और हम से आगे जो होने वाले हैं, इन सब का गुरु परमेश्वर ही है अर्थात् वेद द्वारा सत्य अर्थों का उपदेश करने से परमेश्वर का नाम गुरु है। सो ईश्वर नित्य ही है। क्योंकि ईश्वर में क्षणादि काल की गति का प्रचार ही नहीं है। आगे ईश्वर की भक्ति अर्थात् स्तुति, प्रार्थना, उपासना की विधि दो सूत्रों में कही है।

तस्य वाचकः प्रणवः।।

यो. पा. 1 सू. 27, भू. पृ. 168।

अर्थ– उस परमेश्वर का वाचक प्रणव अर्थात् ओंकार है। अर्थात् जो ईश्वर का ओंकार नाम है सो पिता–पुत्र के सम्बन्ध के समान है और यह नाम परमेश्वर को छोड़ के दूसरों का वाची नहीं हो सकता। ईश्वर के जितने नाम हैं, उनमें से ओंकार सब से उत्तम नाम है। इसलिये–

तृतीय वृत्तियाम

तज्जपस्तदर्थभावनम्

यो. पा. 1 सू. 28, भू. पृ. 168।

अर्थ– इस ही नाम का जप अर्थात् स्मरण और उस ही का अर्थविचार सदा करना चाहिए। जिससे कि उपासक का मन एकाग्रता, प्रसन्नता और ज्ञान को यथावत् प्राप्त होकर स्थिर हो, जिससे उसके हृदय में परमात्मा का प्रकाश और परमेश्वर की प्रेमभक्ति सदा बढ़ती जाय। जैसा कहा भी है कि–

"स्वाध्यायाद्योगमासीत योगात्स्वाध्यायमामनेत्।

स्वाध्याययोगसंपत्या परमात्मा प्रकाशत इति"

अर्थ– स्वाध्याय (ओं मन्त्र के जप) से योग को और योग से जप को शुद्ध करे। तथा जप और योग इन दोनों के बल से परमात्मा का प्रकाश योगी की आत्मा में होता है। यह मन को एकाग्र करने का तीसरा उपाय है।

आगे योगशास्त्रानुसार प्रणवजापका फल कहा जाता है।

प्रणवजाप का फल

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोप्यन्तरायाभावश्च।।

यो. पा. 1 सू. 29, भू. पृ. 169–170

अर्थ– तब परमेश्वर का ज्ञान और विघ्नों का अभाव भी हो जाता है।

अर्थात् उस अन्तरयामी परमात्मा की प्राप्ति और अन्तराय अर्थात् पूर्वोक्त अविद्यादि क्लेशों तथा रोगरूप विघ्नों का नाश हो जाता है।

सारांश यह है कि प्रणव के जप और प्रणव के अर्थ को विचारने से तथा प्रणववाच्य परमेश्वर के चिन्तन से योगी का चित्त एकाग्र हो जाता है। क्योंकि जो मनुष्य परमात्मा के उत्कृष्ट नाम प्रणव का भक्ति से जप करता है, उसको परमात्मा पुत्र के तुल्य प्रेम कर के उसके मन को अपनी ओर आकर्षित कर लेता है। अतएव समाधि की सिद्धि प्राप्त करने के लिये प्रणव का जप और उसके वाच्य परमेश्वर का चिन्तन अर्थात् उस परमात्मा का बारम्बार स्मरण और ध्यान उपासक योगी को अवश्य करना चाहिये। तब उस योगी को उस अन्तर्यामी परमात्मा का सम्पूर्ण ज्ञान जैसा कि ईश्वर सर्वव्यापक, आनन्दमय, अद्वितीय आदि है, वैसा ही यथार्थता से हो जाता है।

नव योगमल

अगले सूत्र में उन विघ्नों का कथन है जो समाधि साधन में विघ्नकारक हैं, अर्थात् चित्त को एकाग्र नहीं होने देते।

व्याधिस्त्यानसंशय प्रमादालस्याविरतिभ्रान्ति–
दर्शनालब्धमूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपा स्तेऽन्तरायाः।।

यो. पा. 1 सू. 30, मू. पृ. 169–170

वे विघ्न नव प्रकार के हैं जो क्रमशः नीचे लिखे हैं ये सब एकाग्रता के विरोधी हैं और रजोगुण और तमोगुण से उत्पन्न होते और चित्त को विक्षिप्त कर देते हैं।

व्याधि– शरीरस्थ धातुजों तथा रस की विषमता (बिगड़ने वा न्यूनता वा अधिकता) से ज्वरादि अनेक, रोगों तथा पीड़ाओं के होने से जो शरीर में विकलता होती है उसको व्याधि कहते हैं। यह शारीरिक विघ्न है, इससे चित्त व्याकुल हो कर "ध्यानयोग" नाम समाधिसाधन में तत्पर नहीं रह सकता, क्योंकि उस समय अस्वास्थ्य होता है।

स्त्यान– सत्य कर्मों में अप्रीति, दुष्ट कर्म का चिन्तन करना अथवा, कर्मरहित होने की इच्छा करना अपना स्त्यान कहाता है। इस विघ्न से चित्त चेष्टारहित वा कुचेष्टारत हो जाता है।

संशय– जिस पदार्थ का निश्चय किया चाहे उसका यथावत् ज्ञान न होना संशय कहाता है। जो दोनों कोटि का खण्डन करने वाला उभयकोटिस्पृक् ज्ञान हो। कभी कहे कि यह ठीक है, कभी कहे दूसरा ठीक है, यह इस प्रकार नहीं है, वह इस प्रकार से नहीं है, अर्थात् जिससे दो विषयों में भ्रम होता है कि यह करना उचित है वा वह करना उचित है। योग मुझे सिद्ध होगा या नहीं। ऐसे दो प्रकार के भ्रमजन्य ज्ञानों को धारण करना संशय कहाता है।

प्रमाद– समाधिसाधनों के ग्रहण में प्रीति और उनका यथावत् विचार न होना प्रमाद कहाता है, इस विघ्न में मनुष्य सावधान नहीं रहता और उदासीन हो जाता है।

आलस्य– शरीर और मन में आराम करने की इच्छा से पुरुषार्थ छाड़ बैठना अर्थात् शरीर वा चिन्ता के भारीपन से चेष्टा–रहित नाम अप्रयत्नवान् हो जाना आलस्य कहाता है।

अविरति– विषय सेवा में तृष्णा का होना। अर्थात् अविरति उस वृत्ति को कहते हैं कि जिसमें चित्त विषय के संसर्ग से आत्मा को मोहित वा प्रलोभित कर देता है।

भ्रान्तिदर्शन– उलटे ज्ञान का होना। जैसे जड़ में चेतन और चेतन में जड़ बुद्धि करना तथा ईश्वर में अनीश्वर और अनीश्वर में ईश्वरभाव तथा आत्मा में अनात्मा और अनात्मा में आत्मा का भाव करके पूजा करना अथवा जैसे सीप में चांदी का ज्ञान होना भ्रांतिदर्शन कहाता है इसको अविज्ञा कहते हैं।

अलब्धभूमिकत्व– समाधि की प्राप्ति न होना। अर्थात् किसी कारण से समाधियोग की भूमि प्राप्ति न कर करना।

अनवस्थितत्व– समाधि की प्राप्ति हो जाने पर भी उसमें चित्त का स्थिर न रहना।

ये सब विघ्न चित्त की समाधि होने में विक्षेपकारक है, अर्थात् उपासनायोग के शत्रु हैं।

इनको– योगमल=योग के मल
योगप्रतिपक्षी=योग के शत्रु और–
योगान्तराम=योग के विघ्न

भी कहते हैं।

योगमलजन्य विघ्नचतुष्टय

अगले सूत्र में उक्त नव योगमलों के फलरूप दोषों का वर्णन है। अर्थात् किस किस प्रकार के विघ्न इन मलों से मनुष्य को प्राप्त होते हैं।

दुःखदौर्मनस्यांगमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः

यो. पा. 1 सू. 31, मू. पू. 169–170।

वे विघ्न यह है कि–

(1) दुःख– तीन प्रकार के दुःख है–एक आध्यात्मिक, दूसरा आधिभौतिक, तीसरा आधिदैविक, यह समाधिसाधन की प्रथम विक्षेप भूमि है।

(क) मानसिक वा शारीरिक रोगों के कारण जो क्लेश होते हैं वे आध्यात्मिक दुःख कहाते हैं सो अविद्या, राग, द्वेष, मूर्खता आदि कारणों से आत्मा और मन को प्राप्त होते हैं।

(ख) दूसरे प्राणियों अर्थात् सर्प, व्याघ्र, वृश्चिक और शत्रु आदि से जो दुःख होते हैं, वे आधिभौतिक दुःख कहाते हैं और प्रायः रजोगुण और तमोगुण से इनकी उत्पत्ति होती है। अर्थात् जब कोई मनुष्य रज वा तम की प्रधानता में अन्य प्राणियों को सताता है तो सताये गये प्राणी पीड़ित होकर अनेक प्रकार दुःख पहुँचाने का यत्न करते हैं।

(ग) आधिदैविक दुःख वे कहाते हैं जो मन और इन्द्रियों की चंचलता वा अशान्ति तथा मन की दुष्टता तथा अशुद्धता आदि विकारों से अथवा अतिवृष्टि, अनवसरवृष्टि, अनावृष्टि, अतिशीत, अतिउष्णता, महामारी आदि दैवाधीन कारणों से प्राप्त होते हैं।

(2) दौर्मनस्य– मन का दुष्ट होना अर्थात् इच्छाभंग आदि बाह्य वा आभ्यन्तर कारणों से मन का चंचल होकर किसी प्रकार क्षोभित (अप्रसन्न) होना। यह समाधि की दूसरी विक्षेप भूमि है।

(3) **अंगमेजयत्व**– शरीर के अवयवों का कम्पन होना यह समाधियोग की तीसरी विक्षेप भूमि है। इसका लक्षण यह है कि जब शरीर के सब अंग कांपने लगते हैं, तब आसन स्थिर नहीं होता। अस्थिर आसन होने से मन नहीं ठहरता और मन की चंचलता के कारण ध्यानयोग यथार्थ नहीं होता और ध्यान ठीक न लगने से समाधि प्राप्त नहीं होती।

(4) **श्वासप्रश्वास**– श्वास प्रश्वास के अत्यन्त वेग से चलनें में अनेक प्रकार के क्लेश उत्पन्न हो कर चित्त को विक्षिप्त कर देते हैं। बाहर के प्राण वायु को भीतर ले जाना श्वास कहाता है और भीतर के अपान वायु को बाहर निकाल कर फेंकना प्रश्वास कहाता है। श्वास प्रश्वास चौथी विक्षेप भूमि है।

इस सूत्रान्तर्गत "विक्षेपसहभुवः" वाक्य का यह अर्थ है कि ये दोष विक्षेप के साथ उत्पन्न होते हैं अर्थात् यह क्लेश विक्षिप्त और अशान्त चित्त वाले मनुष्य को प्राप्त होते हैं कि जिसका मन वश में न रहे। समाहित (सावधान) और शान्त चित्त वाले को नहीं होते।

ये सब समाधियोग के शत्रु हैं, इस कारण इनको रोकना वा निवृत्त करना आवश्यक है। इनके निवारण करने की विधि अगलें सूत्र में कही जाती है।

चतुर्थ वृत्तियाम्

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः।।

या. पा. 1 सू. 32, भू. पृ. 169–170।

पूर्व सूत्रोक्त उपद्रवमय विघ्नों को निवारण करने का मुख्य उपाय यही है कि एक तत्त्व का अभ्यास करे अर्थात् जो केवल एक अद्वितीय ब्रह्मतत्त्व है, उसी में प्रेम रखना और सवदा उस ही की आज्ञा पालन में पुरूषार्थ करना चाहिए क्योंकि वही एक इन विघ्नों के नाश करने को वज्ररूप शस्त्र है। अन्य कोई उपाय नहीं। इसलिये सब मनुष्यों को उचित है कि अच्छे प्रकार प्रेम और भक्तिभाव से परमेश्वर के उपासना योग (ध्यानयोग) में नित्य पुरूषार्थ करें, जिससे वे सब विघ्न दूर हो जायं। यह चित्तके निरोध का चौथा उपाय है।

पंचम वृत्तियाम

जिस भावना से उपासना करने वाले को व्यवहारों में अपना चित्त सुसंस्कारी और प्रसन्न करके एकाग्र करना उचित है, वह उपाय अगले सूत्र में कहा है।

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम्।

यो. पा. 1 सू. 33, भू. पृ. 171–172।

अर्थ–प्रीति, दया, प्रसन्नता और त्याग की, सुखी, दुःखी, पुण्यात्मा और पापियों में भावना (धारणा) से चित्त प्रसन्न होता है।

अर्थात् इस संसार में जितने मनुष्य आदि प्राणी सुखी हैं उन सब के साथ मैत्रीभाव (सौहार्द बन्धुभाव सहानुभूति आदि) का बर्ताव रखना, दुःखियों पर दया नाम कृपादृष्टि रखना, पुण्यात्माओं के साथ हर्ष और पापियों के साथ उपेक्षा (उदासीनता) अर्थात् न तो उनके साथ प्रीति रखना और न वैर ही करना वा यथासम्भव उनके संग से दूर रहना। सारांश यह है कि सुखयुक्त ऐश्वर्यशाली जनों से प्रीति करना किन्तु ईर्ष्या न करे।

दुःखियों के दुःख देखकर उनका हास्य न करे वरन् दुःख दूर करने का उपाय सोचे। पुण्यात्मा साधु जनों को देखकर प्रसन्न हो, द्वेष करके उनके छिद्र न खोजे। अथवा दम्भादि दुष्टता भाव को बर्ते। अर्थात् उनके कर्मों का अनुमोदन भी न करे और न शत्रुभाव माने।

इस प्रकार के वर्तमान से उपासक के आत्मा में सत्यधर्म का प्रकाश और उसका मन स्थिरता को प्राप्त होता है। यह चित्त की वृत्तियों का निरोध किया जाता है।

प्राणायाम का सामान्य वर्णन

चित्त का निरोध (एकाग्र) करना ही मुख्य योग है, जैसा कि प्रथम कहा जा चुका है। सो चित्त के एकाग्र करने के पांच उपाय पूर्व कहे हैं, छठा उपाय अगले सूत्र में कहा जाता है। जो योग की सम्पूर्ण कियाओं में प्रधान है, इस ही को प्राणायाम कहते हैं।

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य।

योे. पा. 1 सू. 34

स. प्र. समु. 3 पृ. 40, भू. पृ. 171–172।

अथवा प्राण नामक वायु को (प्रच्छर्दन) वमनवत् बल–पूर्वक बाहर निकालने तथा पुनः अपान नामक वायु को भीतर ले जाने से चित की एकाग्रता होती है अर्थात जैसे भोजन के पीछे किसी प्रकार अत्यन्त वेग से वमन हो कर अन्न जल बाहर निकल जाता है, वैसे ही भीतर के प्राण वायु को अधिक यत्न से (बलपूर्वक) बाहर फेंक कर सुखपूर्वक यथा शक्ति (जितना बन सके उतना नाम उतनी देर तक) बाहर ही रोक देवे। जब बाहर निकलना चाहे तब मूलनाड़ी को ऊपर खींच रक्खे। तब तक प्राण बाहर रहता है। इसी प्रकार प्राण बाहर अधिक ठहर सकता है। जब घबराहट हो तब धीरे धीरे भीतर वायु को लेकि पुनरपि ऐसे ही करता जाय। जितना सामर्थ्य और इच्छा हो। इसी प्रकार बारम्बार अभ्यास करने से प्राण उपासक के वश में हो जाता है और प्राण स्थिर हो जाता है और प्राण के स्थिर होने से मन तथा मन के स्थिर होने से आत्मा भी स्थिर हो जाता है। इन तीनों के स्थिर होने के समय अपनी आत्मा के बीच में जो आनन्दस्वरूप अन्तर्यामी व्यापक परमेश्वर है उसके स्वरूप में मग्न हो जाना चाहिये। जैसा मनुष्य गोता मार कर ऊपर आता है फिर गोता लगा जाता है इसी प्रकार अपनी आत्मा को परमेश्वर के बीच में बारम्बार मग्न करना चाहिये और मन में 'ओउम्' इस शब्द का जप करता जाय। इस प्रकार करने से आत्मा और मन की स्थिरता और पवित्रता होती है।

प्राणायाम चार हैं। उनकी यथावत् सविस्तार सम्पूर्ण विधि चतुर्विध प्राणायाम के प्रसंग में आगे कही है, किन्तु जिज्ञासु को बोध कराने के लिये उनका संक्षेप से यहां भी कथन किया जाता है। वे चार प्रकार के प्राणायाम ये हैं:–

(1) एक तो "बाह्यविषय" अर्थात् प्राण को बाहर ही अधिक रोकना।

(2) दूसरा "आभ्यन्तर विषय" अर्थात् भीतर जितना प्राण रोका जाय, उतना रोक कर प्राणायाम किया जाता है।

(3) तीसरा "स्तम्भवृत्तिप्राणायाम" अर्थात् एक ही बार जहॉं का तहॉं प्राण को यथाशक्ति रोक देना।

(4) चौथा 'ब्रह्माभ्यन्तराक्षेपी प्राणायाम्' अर्थात् जब प्राण भीतर से बाहर निकलने लगे,

तब उस से विरुद्ध उसको न निकलने देने के लिये बाहर से भीतर ले और जब बाहर से भीतर आने लगे, तब भीतर से बाहर की ओर प्राण को धक्का दे कर रोकता जाय। ऐसे एक दूसरे के विरुद्ध क्रिया करे तो दोनों की गति रूक कर प्राण अपने वश में होने से मन और इन्द्रियों के स्वाधीन होते हैं। बल पुरूषार्थ बढ़कर बुद्धि तीव्र सूक्ष्म रूप हो जाती है कि जो बहुत कठिन और सूक्ष्म विषय को भी शीघ्र ग्रहण करती है। इससे मनुष्य के शरीर में वीर्य वृद्धि को प्राप्त होकर स्थिर बल, पराक्रम और जितेन्द्रियता होती है और सब शास्त्रों को थोड़े ही काल में वह मनुष्य समझ कर उपस्थित कर लेगा। स्त्री भी इसी प्रकार योगाभ्यास करे।

स. प्र. 40–41, भू. पृ. 171–172।

सम्प्रति प्राणायामों के अनुष्ठान सम्बन्धी क्रियाओं के विषय में लोगों को अनेक भ्रम है और ऊटपटांग अस्तव्यस्त रोगकारक क्रियाएं प्रचलित है। अतएव इस विषय में स्पष्टीकरणार्थ ग्रन्थकार को पुनरुक्ति अभीष्ट है। इसी ही आशय से प्रकरणानुकूल यहां भी कुछ कथन किया गया, तथा आगे भी मुख्य विषय में सविस्तर व्याख्या की जायगी। क्योंकि इस ग्रन्थ के निर्माण की आवश्यकता का मूल कारण प्राणायामों की कपोल कल्पना ही है, जिसको दूर करना ग्रन्थकार का मुख्य उद्देश्य है।

अथाष्टांगयोगवर्णनम्

आगे उपासनायोग (ध्यानयोग) के आठ अंगों का वर्णन है, जिन के अनुष्ठान से अविद्यादि दोषों का क्षय और ज्ञान के प्रकाश की वृद्धि होने से जीव यथावत् मोक्ष को प्राप्त हो जाता है। जैसा कि अगले सूत्र में कहा है।

अष्टांगयोग का फल।

योगाङ्गानुष्ठादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः।।

यो. पा. 2 सू. 28, भू. पृ. 171–172।

अर्थ– योग के जो आठ अंग है, उनमें साधन करने से मलिनता का नश (ज्ञानदीप्ति) ज्ञान का प्रकाश और विवेकख्याति की वृद्धि होती है।

योग के उक्त आठों अंगों के नाम अगले सूत्र में गिनाये हैं। यथा–

योग के आठों अंग

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहार–धारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि।।

यो. पा. 2 सू. 29, भू. पृ. 171–172।

अर्थ– (1) यम (2) नियम (3) आसन (4) प्राणायाम (5) प्रत्याहार (6) धारणा (7) ध्यान (8) समाधि, ये आठ ध्यानयोग के अंग है। इन में से प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि तो योग के साक्षात् साधक है। अतएव प्राणायामादि अन्तरङ्गसाधन कहाते हैं और यम नियम तथा आसन, ये तीन परम्परा सम्बन्ध से योग में सहायता देते हैं। यथा यम और नियम से चित्त में निर्मलता तथा योग में रूचि बढ़ती है और आसन के जीतने के पश्चात् प्राणायाम स्थिर होता है। अतः यमादि योग के परम्परा के उपकारक हैं किन्तु साक्षात् समाधि के साधक नहीं है। इस कारण यमादि योग के बहिरङ्ग साधन कहाते है। इन आठों अंगों का सिद्धान्तरूप फल संयम है।

(१) ५ प्रकार के यम

अब इन सब अङ्गों के लक्षण कमशः कहे जाते हैं।

तत्राहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः।।

यो. पा. 2 सू. 30, भू. पृ. 171–172।

अर्थ– (1) अहिंसा, (2) सत्य, (3) अस्तेय, (4) ब्रह्मचर्य और (5) अपरिग्रह, ये पांच यम कहाते हैं। ये यम उपासनायोग के प्रथम अङ्ग है। नीचे पांचों के लक्षण लिखे हैं।

अहिंसा– सब प्रकार से सब काल में सब प्राणियों के साथ वैरभाव छोड़ कर प्रेम–प्रीति से वर्तना। अर्थात् किसी काल में किसी प्रकार से किसी प्राणी के साथ शत्रुता का सा काम न करना और किसी का अनिष्टचिन्तन भी कभी न करना।

अहिंसा, शेष चार यमों का मूल है। क्योंकि अहिंसा के सिद्ध करने के लिये ही सत्यादि सिद्ध किये जाते हैं।

हिंसा सब अनर्थों का हेतु है। अन्य जीवों के शरीर का प्राणघातरूप हत्या करने वा अनेक प्रकार के दुःख देने के प्रयोजन से जो चेष्टा वा किया की जाती है, वह हिंसा कहाती है। हिंसा के अभाव को अहिंसा कहते हैं। अहिंसा में सब प्रकार की हिंसा निवृत्त हो जाती है। इस ही कारण प्रथम अहिंसा का प्रतिपादन इस सूत्र में किया गया है।

ब्रह्मप्राप्ति की आकाङ्क्षा रखने वाला योगी जैसे बहुत से व्रतादि नियमों को धारण करता जाता है, तैसे ही प्रमाद से किये हुये हिंसा के कारणरूप पापों से निवृत्त हो कर निर्मल रूप वाली अहिंसा को धारण करता है।

सत्य– जैसा अपने ज्ञान में हो, वैसे ही सत्य बोले, करे, और माने। जिससे कि मन और वाणी यथार्थ नियम से रहें अर्थात् जैसा देखा, अनुमान किया, वा सुना हो, अपने मन और वाणी से वैसा ही प्रकाशित करना। और जिस किसी को उपदेश करना हो तो निष्कपट निर्भ्रांत ऐसे शब्दों में करना, जिससे उस को अपने हित और अहित का यथार्थ बोध हो जाय। वह वाक्य निरर्थक न हो। सब प्राणियों के उपकार के लिये कहा गया हो, न कि उनके विनाश के लिये। और जो वाक्य कहना हो उसकी परीक्षा सावधान मन से करके यथार्थ कहना "सत्य" कहाता है।

अस्तेय– पदार्थ वाले की आज्ञा के बिना किसी पदार्थ की इच्छा भी न करना। इस ही को चोरीत्याग भी कहते हैं। अर्थात् सत्यशास्त्र विरूद्ध, निषिद्ध वा अन्याय की रीति से किसी पदार्थ को ग्रहण न करना, प्रयुत उसकी इच्छा भी न करना "अस्तेय" कहाता है।

ब्रह्मचर्य– गुप्तेन्द्रि (उपस्थेन्द्रिय) का संयम नाम निरोध करके वीर्य की रक्षा करना, विद्या पढ़ने के लिये बाल्यवस्था से लेकर सर्वथा जितेन्द्रिय रहना। पच्चीसवें वर्ष से लेकर अड़तालीस वर्ष पर्यन्त विवाह करना। वेश्यादि परस्त्री तथा परपुरूष आदि का त्यागना अर्थात् स्त्रीव्रत वा पतिव्रतधर्म का यथावत् पालन करना, सदा ऋतुगामी होना, विद्या को ठीक पढ़ कर सदा पढ़ाते रहना।

अपरिग्रह– विषय और अभिमानादि दोषों से रहित होना अर्थात् भोग साधना की सामग्रीरूप भोग्यपदार्थों तथा विषयों का संग्रह करने, फिर उन की रक्षा करने, पश्चात् उनके नाश में सर्वत्र हिंसारूप दोष देख कर जो विषयों वा अभिमानादि दोषों का त्यागना, अर्थात् विषयों का जो दोषदृष्टि से त्यागना है, उसे "अपरिग्रह" कहते हैं।

यमों का ठीक ठीक अनुष्ठान करने से उपासनायोग (ध्यान योग) का बीज बोया जाता है। आगे नियमों का वर्णन करते हैं।

ध्यानयोग का दूसरा अंग नियम है। वह भी वक्ष्यमाण सूत्रानुसार पांच प्रकार का है।

(2) 5 प्रकार के नियम

शौचसन्तोषतपःस्वाध्याये रप्रणिधानानि नियमाः।

यो. पा. 2 सूत्र 32, भू. पृ. 172–173।

शौच– शौच पवित्रता को कहते हैं। सो दो प्रकार का है। एक बाह्यशौच दूसरा अभ्यन्तरशौच।

(क) बाह्यशौच (बाहर की पवित्रता) मट्टी जलादि से शरीर स्थान, मार्ग, वस्त्र, खान, पान आदि को शुद्ध रखने से होता है।

(ख) और आभ्यन्तर शौच (भीतर की शुद्धि) धर्माचरण, सत्यभाषण, विद्याभ्यास, विद्वानों का संग, तथा मैत्री मुदिता आदि से अन्तःकरण के मलों को दूर करने आदि शुभ गुण कर्मस्यभाव के आचरण से होता है।

सन्तोष– सदा धर्मानुष्ठान से अत्यन्त पुरूषार्थ करके प्रसन्न रहना और दुःख में शोकातुर न होना सन्तोष कहाता है। किन्तु आलस्य का नाम सन्तोष नहीं है। अर्थात् निज पुरूषार्थ और परिश्रम करने से जो कुछ थोड़ा वा बहुत पदार्थ अपनी उदरपूर्ति वा कुटुम्बपालनादि निमित्त प्राप्त हो, उस ही में सन्तुष्ट रहना। निर्वाह योग्य पदार्थों के प्राप्त हो जाने पर अधिक तृष्णा न करना और अप्राप्ति में शोक भी न करना।

तपः– जैसे सोने की अग्नि में तपाकर निर्मल कर देते हैं। वैसे ही आत्मा और मन को धर्माचरण (शुभ गुण कर्म स्वभाव का धारण पालन) रूप तप से निमर्ल कर देना तप कहाता है। तथा सुख–दुःख, भूख–प्यास, सरदी–गरमी, मानापमान आदि द्वन्द्वों का सहन करना, तथा कृच्छ्रचान्द्रायण, सान्तपन आदि व्रतों का करना तथा स्थिर, निश्चल आसन से एक नियत स्थान में ध्यानाऽवस्थित मौनाकार वृत्ति से नित्यप्रति नियमापूर्वक नियत समय तक दोनों संध्या वेलाओं में योगाभ्यास करना "तप" कहाता है।

स्वाध्याय– मोक्ष विद्या विधायक वेदादि सत्यशास्त्रों का पढ़ना पढ़ाना, ओङ्कार के अर्थ विचार से ईश्वर का निश्चय करना, कराना और प्रणव का जप करना।

ईश्वरप्रणिधान– ईश्वर में सब कर्मों का अर्पण कर देना। जिसको भक्तियोग भी कहते हैं। अर्थात् सब सामर्थ्य सब गुण, प्राण, आत्मा और मन के प्रेम भाव से आत्मादि सत्य द्रव्यों का ईश्वर के लिये समर्पण करना ईश्वरप्रणिधान कहाता है। द्वितीय वृत्तियाम में ईश्वरप्रणिधान का कथन हो चुका है। आगे इसकी विधि और फल कहते हैं।

श्लोक–

श्य्यासनस्थोऽथ पथि व्रजन्वा, स्वस्थः परिक्षीणवितर्कजालः
संसारबीजक्षयमीक्षमाणः, स्यान्नित्यमुक्तोमृतभोगभागी ।।1।।

योगशास्त्र के व्यासदेवकृत भाष्य का यह श्लोक है। इसका यह अर्थ है कि खट्वादि शय्या तथा आसन पर लेटा तथा बैठा हुआ तथा मार्ग चलता हुआ स्वस्थ अर्थात् एकाग्रचित्त होकर (अर्थात् ईश्वर के चिन्तन वा प्रणव के जाप में ध्यानावस्थित होकर) कुर्तक विवादादि जाल से निवृत्त होकर संसार के बीज का नाश ज्ञान दृष्टि द्वारा देखता

क्या जानता हुआ पुरूष अमृत भोग का भागी नित्यमुक्त हो जाता है। अर्थात् सर्वत्र सर्वदा और सर्वथा ईश्वर के चिन्तन और उसकी आज्ञापालन में तत्पर रहकर अपना सर्वस्व ईश्वर को समर्पित कर देने को ईश्वर प्रणिधान कहते हैं। ऐसा तपोनुष्ठानकर्त्ता ही मोक्ष–सुख को प्राप्त कर लेता है :

अब पांचों यमों के यथावत् अनुष्ठान के फल लिखे जाते हैं।

यमों के फल

(1) अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ।।1।।

यो. पा. 2 सू. 35, भू. पृ. 173।

अर्थ– जब अहिंसा धर्म निश्चय हो जाता है, अर्थात् जब योगी कोधादि के शत्रु अहिंसा की भावना करके उसमें संयम करता हैं, तब उसके मन में वैरभाव छूट जाता है।

(2) सत्यप्रतिष्ठायां कियाफलाश्रयत्वम् ।।2।।

यो. पा. 2 सू. 36, भू. पृ. 173।

---

*टिप्पण–संसार का बीज है अविद्या अर्थात् अविद्या जन्म पाप कर्मों की ओर झुके हुए जीव अज्ञानन्धकार से आच्छादित और कर्त्तव्याकर्त्तव्यविवेक शून्य होकर बारम्बार अपने कर्मों के फलों को भोगते हुए अनेक योनि (शरीर) धारण करते और छोड़ते रहते हैं। इसी प्रकार जन्म, मरण, जरा, व्याधि, सुख, दुःख, पाप, पुण्य, नरक, स्वर्ग, रात्रि, दिन, सृष्टि, प्रलय आदि संसारचक का प्रवाह चलता रहता है। इस संसार के बीज रूप अविद्या का ज्ञान चक्षु से अनुसन्धान करके जो क्षय (नाश) कर देता है, वही (अविद्या मृत्यु तीर्त्वा विद्ययाऽमृतमश्नुते) अविद्या के स्वरूप का ज्ञाता मृत्यु का उल्लंघन करके विद्या विज्ञान द्वारा अमृत (मोक्ष) को भोगता है।

अर्थ–सत्याचरण का ठीक ठीक फल यह है कि जब मनुष्य निश्चय करके केवल सत्य ही मानता, बोलता और करता है तब वह जो जो योग्य काम करता और करना चाहता है, वे वे सब सफल हो जाते हैं।

(3) अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्।।3।।

यो. पा. 2 सू. 37, भू. पृ. 173–174

अर्थ–जब मनुष्य अपने शुद्ध मन से चोरी के छोड़ देने की दृढ़ प्रतिज्ञापूर्वक अभ्यास करके सर्वथा चोरी करना त्याग देता है, तब उसको सब उत्तम पदार्थ यथायोग्य प्राप्त होने लगते हैं। चोरी उसको कहते हैं कि मालिक की आज्ञा के बिना उसकी चीज को अधर्म और कपट से वा छिपाकर ले लेना।

(4) ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ।।4।।

यो. पा. 2 सू. 38, भू. पृ. 173–174।

अर्थ– ब्रह्मचर्य सेवन से यह बात होती है कि जब मनुष्य बाल्यावस्था में विवाह न करे, उपस्थ इन्द्रिय का संयम रक्खे, वेदादि शास्त्रों को पढ़ता पढ़ता रहे, विवाह के पीछे भी ऋतुगामी बना रहे और परस्त्री गमनादि व्यभिचार को मन, कर्म, वचन से त्याग देवे, तब

दो प्रकार का वीर्य अर्थात् बल बढ़ता है एक शरीर का और दूसरा बुद्धि का। उसके चढ़ने से मनुष्य अत्यन्त आनन्द में रहता है।

(5) अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोधः ।।5।।

यो. पा. 2 सू. 39, भू. पृ. 173–174।

अर्थ— अपरिग्रह का फल यह है कि जब मनुष्य विषयासक्ति से बचकर सर्वथा जितेन्द्रिय रहता है, तब मैं "कौन हूं, कहां से आया हूं और मुझको क्या करना चाहिये, अर्थात् क्या क्या काम करने से मेरा कल्याण होगा ?" इत्यादि शुभ गुणों का विचार उसके मन में स्थिर होता है।

ये ही पांच यम कहाते हैं। इनका ग्रहण करना उपासकों को अवश्य चाहिये। परन्तु यमों का नियम सहकारी कारण है, जो कि उपासना का दूसरा अङ्ग कहाता है और जिसका साधन करने से उपासक लोगों का अत्यन्त सहाय होता है। सो भी पांच प्रकार का पूर्व कहा जा चुका है, उसका फल कमशः आगे कहते हैं।

नियम के फल

शौचा त्स्वांगजुगुप्सा परैरसंसर्गः ।।1।।

यो. पा. 2 सू. 40, भू. पृ. 173–174

अर्थ— पूर्वोक्त दो प्रकार के शौच करने से भी जब अपना शरीर और उस के सब अवयव बाहर भीतर से मलिन ही रहते हैं, तब औरों के शरीर की भी परीक्षा होती है कि सब के शरीर मल आदि से भरे हुए हैं। इस ज्ञान से वह योगी दूसरे से अपना शरीर मिलाने में घृणा अर्थात् संकोच करके सदा अलग रहता है। इसका फल यह है कि—

किंच सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्रयन्द्रियजयात्म—दर्शनयोग्यत्वानि च ।।2।।

यो. पा. 2 सू. 41, भू. पृ. 173–174

अर्थ— शौच से अन्तःकरण की शुद्धि, मन की प्रसन्नता और एकाग्रता, इन्द्रियों का जय तथा आत्मा के देखने अर्थात् जानने की योग्यता प्राप्त होती है।

सन्तोषादनुत्तमसुखलाभः ।।3।।

यो. पा. 2 सू. 2 42, भू. पृ. 173–174।

अर्थ— सन्तोष (तृष्णाक्षय—तुष्टि) से जो सुख मिलता है वह सब से उत्तम है और उसी को मोक्षसुख कहते हैं।

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ।।4।।

अर्थ—तप से अशुद्धिक्षय होने पर शरीर ओर इन्द्रियां दृढ़ होकर सदा रोगरहित रहती हैं।

यो. पा. 2 सू. 43, भू. पृ. 173–174।

अर्थ— स्वाध्याय से इष्टदेवता जो परमात्मा है, उसके साथ संप्रयोग (साझा) होता है फिर ईश्वर के अनुग्रह का सहाय, अपने आत्मा की शुद्धि सत्याचरण, पुरूषार्थ और प्रेम के सम्प्रयोग से जीव शीघ्र ही मुक्ति को प्राप्त होता है।

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ।।6।।

यो. पा. 2 सू. 45, भू. पृ. 173–174।

अर्थ– ईश्वरप्रणिधान से उपासक मनुष्य सुगमता से समाधि को प्राप्त होता है, जैसा कि द्वितीय वृत्तियाम में पूर्व कहा गया है।

आगे उपरोक्त यम नियमों को सिद्ध करने की सरल युक्ति कहते है।

यम नियमों के सिद्ध करने की सरल युक्ति

यम नियमों से साधन की सरल विधि यह है कि सदैव सत्त्व, रज, तम इन तीनों गुणों का अहर्निश अर्थात् निरन्तर रात्रिदिन के क्षण क्षण में ध्यान रक्खे। जब कभी रजोगुणी वा तमोगुणी कर्मों के करने का संकल्प मन में उठे, तभी उनको जानले, तथा वहीं का वहीं रोक भी दे। इस प्रकार अपने मन को ऐसे संकल्प विकल्पों से हटाकर सत्त्व गुण में स्थित कर दे। ऐसा अभ्यास करने से समाधिपर्यन्त सिद्ध हो जाते हैं। ध्यानयोग का यही प्रथम और मुख्य साधन है। आगे गुणत्रय की व्याख्या मनुस्मृति के प्रमाण से की जाती है। (देखो सत्यार्थ–प्रकाश पृ. 250–253 समुल्लास 9 का अन्त)।

(क) गुणत्रय के लक्षण

यो यदैषां गुणो देहे साकल्येनातिरिच्यते।
स तदा तद्गुणप्रायं तं करोति शरीरिणम् ।।1।।

सत्त्व, रज, तम इन तीन गुणों में से जो गुण जिसके देह में अधिकता से वर्त्तता है, वह गुण उस जीव को अपने सदृश कर लेता है।

सत्त्वं ज्ञानं तमोऽज्ञानं रागद्वेषौ रजः स्मृतम्।
एतद्व्याप्तिमदेतेषां सर्वभूताश्रितं वपुः।।2।।

जब आत्मा में ज्ञान हो तब सत्त्व, जब अज्ञान रहे तब तम और जब राग द्वेष में आत्मा लगे, तब रजोगुण जानना चाहिये। ये तीन प्रकृति के गुण सब संसारस्थ पदार्थों में व्याप्त होकर रहते हैं।

तत्र यत्प्रीतिसंयुक्तं किञ्चिदात्मनि लक्षयेत्।
प्रशान्तमिव शुद्धाभं सत्त्वं तदुपधायेत्।।3।।

उनका विवेक इस प्रकार करना चाहिये कि जब आत्मा में प्रसन्नता, मन प्रसन्न, प्रशान्त के सदृश शुद्धभानयुक्त वर्त्ते, तब समझना कि सत्त्वगुण प्रधान और रजोगुण तथा तमोगुण अप्रधान है।

यत्तु दुःखसमायुक्तमप्रीतिकरमात्मनः।
तद्रजोऽप्रतिघं विद्यात्सततं हारि देहिनाम् ।।4।।

जब आत्मा और मन दुःख संयुक्त, प्रसन्नतारहित, विषय में इधर उधर गमन आगमन में लगे, तब समझना कि रजोगुण प्रधान और सत्त्वगुण तथा तमोगुण अप्रधान है।

यत्तु स्यान्मोहसंयुक्तमव्यक्तं विषयात्मकम्।
अप्रतर्क्यमविज्ञेयं तमस्तदुपधारयेत् ।।5।।

जब मोह अर्थात् सांसारिक पदार्थों में फंसा हुआ आत्मा और मन हो, जब आत्मा और मन में कुछ विवेक न रहे, विषयों में आसक्त और तर्क वितर्क रहित जानने के योग्य न हो, तब निश्चय समझना चाहिये कि इस समय मुझ में तमोगुण प्रधान और सत्त्वगुण तथा रजोगुण अप्रधान है।

त्रयाणामपि चैतेषां गुणानां यः फलोदयः।
अग्र्यो मध्यो जघन्यश्च तं प्रवक्षाम्यशेषतः ।।6।।

अब इन तीनों गुणों के उत्तम, मध्यम और निकृष्ट फलोदय को पूर्णभाव से कहते हैं ।।6।।

वेदाभ्यासस्तपो ज्ञानं शौचमिन्द्रियनिग्रहः।
धर्मक्रियात्मचिन्ता च सात्विकं गुणलक्षणम् ।।7।।

जो वेदों का अभ्यास, धर्मानुष्ठान, ज्ञान की वृद्धि, पवित्रता की इच्छा, इन्द्रियों का निग्रह, धर्मक्रिया और आत्मा का चिन्तन होता है, यही सत्त्वगुण का लक्षण है।।7।।

आरम्भरूचिताऽधैर्यमसत्कार्यपरिग्रहः।
विषयोपसेवा चाजस्रं राजसं गुणलक्षणम्।।8।।

जब रजोगुण का उदय, सत्त्व और तमोगुण का अन्तर्भाव होता है, तब आरम्भ में रूचिता, धैर्यत्याग, असत् कर्मो का ग्रहण, निरन्तर विषयों की सेवा में प्रीति होती है, तभी समझना कि रजोगुण प्रधानता से मुझ में वर्त्त रहा है।।8।।

लोभः स्वप्नोऽधृतिः कौर्य नास्तिक्यं भिन्नवृत्तिता।
याचिष्णुता प्रमादश्च तामसं गुणलक्षणम् ।।9।।

जब तमोगुण का उदय और सत्त्व, रज का अन्तर्भाव होता है, तब अत्यन्त लोभ अर्थात् सब पापों का मूल बढ़ता है। अत्यन्त आलस्य और निद्रा, धैर्य का नाश, कूरता का होना, नास्तिक्य (अर्थात् वेद और ईश्वर में श्रद्धा का न रहना) भिन्न भिन्न अन्तः करण की वृत्ति और एकाग्रता का अभाव और किन्हीं व्यसनों में फंसना तथा भूल जाना होवे, तब तमोगुण का लक्षण विद्वान् को जानने योग्य है ।।9।।

यत्कर्म कृत्वा कुर्वश्च करिष्यंश्चैव लज्जति।
तज्ज्ञेयं विदुषा सर्वं तामसं गुणलक्षणम् ।।10।।

तथा जब अपना आत्मा जिस कर्म को करके वा करता हुआ और करने की इच्छा से, लज्जा, शंका और भय को प्राप्त होवे, तब जानो कि मुझ में तमोगुण प्रवृद्ध है ।।10।।

येनास्मिन्कर्मणा लोके ख्यातिमिच्छति पुष्कलाम्।
न च शोचत्यसम्पत्तौ तद्विज्ञेयं तु राजसम् ।।11।।

जिस कर्म से इस लोक में जीवात्मा पुष्फल प्रसिद्धि चाहता है, दरिद्रता होने में भी चारण, भाट आदि को दान देना नहीं छोड़ता, तब समझना कि मुझ में रजोगुण प्रबल है।।11।।

यत्सर्वेणेच्छति ज्ञातुं यन्न लज्जति चाचरन्।
येन तुष्यति चात्मास्य तत्सत्वगुणलक्षणम्।।12।।

जब मनुष्य का आत्मा सब से जानने को अर्थात् विद्यादि गुणों को ग्रहण करना चाहे, गुण ग्रहण करता जाय, अच्छे कर्मों में लज्जा न करे और जिस कर्म से आत्मा प्रसन्न होवे अर्थात् धर्माचरण में ही रूचि रहे, तब समझना कि मुझ में सत्त्वगुण प्रबल है।।12।।

तमसो लक्षणं कामो रजसस्त्वर्थ उच्यचे।
सत्त्वस्य लक्षणं धर्मः श्रैष्ठ्यमेषां यथोत्तरम् ।।13।।

तमोगुण का लक्षण काम, रजोगुण का अर्थ संग्रह की इच्छा और सत्त्वगुण का लक्षण धर्म सेवा करना, परन्तु तमोगुण से रजोगुण और रजोगुण से सत्त्वगुण श्रेष्ठ है।।13।। इस पिछले श्लोक में संक्षेप में सारांश कहा गया है। देखो मनुस्मृति अध्याय 12।।

(ख) गुणत्रय की सन्धियां

ये इन तीनों गुणों के स्थूल (मोटे) लक्षण हैं। प्रथन इन लक्षणों को ध्यानयोग द्वारा पहिचानना चाहिए।

जिस प्रकार दिन और रात्रि में सन्धि लगती है, इस ही प्रकार इन गुणों में भी सन्धियां लगा करती हैं। जैसा कि उपर्युक्त श्लोकों से विदित होता है कि ये तीनों गुण सब संसारस्थ पदार्थों में व्याप्त होकर सदा रहते हैं। किन्तु एक गुण तो प्रधान रहता है, शेष दो गौणभाव में वर्त्तमान रहने वाले गुणों का अन्तर्भाव होता है। प्रधान गुण कार्य करता है अर्थात् जीव उस ही गुण के कार्यों में प्रवृत्त होता है, जिसका वर्त्तमान उसके देह में प्रधानता से होता है और शेष दो दो गुण दबे रहते हैं। इस प्रकार कभी सत्त्व, कभी रज और कभी तम शरीर में प्रधान होता रहता है। एक गुण की प्रधानता के पश्चात् जब दूसरे की प्रधानता होती है, इस उलटे फेर को ही इन गुणों की सन्धियां जानो। यह विषय सूक्ष्म है, अतः इन का पहिचान लेना भी सूक्ष्म नाम कठिन है। ध्यानयोग से इन सन्धियों के विवेक को भी सिद्ध करना चाहिए। जो गुण प्रधान होने वाला होता है तब प्रथम उस का प्रबल वेग होता है, जो उस से पूर्व प्रधान गुण के साथ सन्धि नाम संयोग करके उसको दबा लेता है, तभी इस प्रधान हुए वेगवान् गुण सम्बन्धी संकल्प, विकल्प, मन और आत्मा के संयोग से उठते हैं। मुमुक्षु को उचित है उक्त सन्धि के लगते ही उसको पहिचाने और यदि तमोगुण वा रजोगुण इस सन्धि के समय प्रधान होता जान पड़े तो उस सन्धि को वहीं का वहीं रोक कर लगने न दे और सत्त्व को प्रधान करके उसके आश्रय से सात्विकी कर्म में प्रवृत हो गया। जिससे कि रज, तम के संकल्प उठने भी न पावें। यदि सन्धि ज्ञान होने के कारण अशुभ संकल्प उठ भी खड़ा हो तो उस संकल्प को ही शीघ्र जहां का तहां रोक ले, जिससे कि वह संकल्प रूक कर वाणी से तो प्रकाशित न हो। ऐसा अभ्यास करने से मुमुक्षु का कल्याण होता है। इसका विधान वासनायाम में आगे भी किया जायगा।

इस प्रकार सन्धियों का परिज्ञान हो जाने पर यम नियम का साधन पूर्णतया सिद्ध हो जाता है, जब तक इन गुणों की सन्धियां नाम अन्तर्भाव और प्रधानता का यथावत् ज्ञान नहीं होता, तब तक यम, नियम का साधन पूर्णतया सिद्ध नहीं होता। गुणत्रय और उन की सन्धियों का पहिचान लेना ही योग की प्रथम सीढ़ी है और यही यम, नियम के अनुष्ठान की सिद्धि है कि जिसको सिद्ध कर लेने से उपासना—योग का बीज बोया जाता है। इस प्रथम सीढ़ी का ज्ञान हुए बिना योग को कोई भी सिद्ध नहीं कर सकता है।

(ग) चित की 5 अवस्था

आगे चित्त की अवस्थाओं का वर्णन करते हैं—

क्षिप्तम्मूढ़म्विक्षिप्तमेकाग्रन्निरूद्धमिति चितमूमयः।।

अर्थ– क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त, एकाग्र और निरूद्ध, ये पांच चित्त की भूमियां अर्थात् अवस्था है। इन में से प्रथम की तीन योगसाधक है और शेष दो योगबाधक है। इनका ज्ञान भी "ध्यानयोग" द्वारा ही करना उचित है, क्योंकि इनका बोध हुए बिना भी यमादि समाधिपर्यन्त योगाङ्गों का भली भांति सिद्ध होना कठिन है। आगे इन अवस्थाओं के लक्षण कहते हैं।

क्षिप्त– जिस अवस्था में चित्त की वृत्तियां अनेक सांसारिक विषयों में गमन करती है, उसको "क्षिप्तावस्था" कहते हैं। इस अवस्था में चित्त की वृत्ति किसी एक विषय पर स्थिर नहीं रहती अर्थात् एक विषय को छोड़, दूसरे, तीसरे, चौथे आदि अनेक विषयों को ग्रहण करती और छोड़ती रहती है ।।1।।

मूढ़– जिस में चित्त मूर्खवत् हो जाय अर्थात् जब मनुष्य कृत्याकृत्य को भूल कर अचेत रहे। ऐसी असावधान अवस्था को "मूढ़ावस्था" जानो।।2।।

विक्षिप्त–जिसमें चित्त व्याकुल वा व्यग्र हो जाता है, उसको "विक्षिप्तावस्था" कहते हैं।।3।।

एकाग्र– जब चित्त विषयान्तरों से अपनी वृत्तियों को हटा कर किसी एक विषय में सर्वथा लगा दे, जैसे उपासक योगी केवल परमात्मा के ध्यान और चिन्तन से अतिरिक्त अन्य सब विषयों से अपने मन को हटाकर प्रणव के जाप में ही लगा देता है, ऐसी ध्यानावस्थित अवस्था को "एकाग्रावस्था" कहते हैं।

(5) निरूद्ध– निरूद्धावस्था उसको कहते हैं कि जिस में चित्त की संपूर्ण वृत्तियां चेष्टारहित होकर मनुष्य को अपनी आत्मा नाम जीवात्मा का ज्ञान प्राप्त होता है। किन्हीं आचार्यों का ऐसा मत भी है कि निरूद्धावस्था में आत्मज्ञान तथा परमात्मज्ञान दोनों ही प्राप्त होते हैं। क्योंकि जीवात्मा को अपने स्वरूप का ज्ञान होते ही तत्क्षण परमात्मा का भी यथार्थ ज्ञान हो जाता है, क्योंकि परमात्मा ज्ञान का भी ज्ञान है। इनमें से चार वृत्तियों में सत्त्वगुण, रजोगुण, और तमोगुण का संसर्ग रहता है, परन्तु पांचवीं निरूद्धावस्था में गुणों के केवल संस्कारमात्र रहते हैं।

इसमें क्षिप्त, मूढ़ और विक्षिप्तावस्थाओं में योग नहीं होता, क्योंकि चित्त की वृत्तियां उन अवस्थाओं में सांसारिक विषयों में लगी रहती है। एकाग्रावस्था में जो योग होता है, उसको संप्रज्ञात योग वा सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं और जो निरूद्धावस्था में योग होता है उसको असम्प्रज्ञातयोग वा असम्प्रज्ञातसमाधि कहते हैं।

(घ) चित्त के तीन स्वभाव

चित्त का तीन प्रकार का स्वभाव है। एक प्रख्या, दूसरा प्रवृत्ति और तीसरा स्थिति।

(1) प्रख्या–दृष्ट वा श्रुत विषयों का विचार।

(2) प्रवृत्ति–फिर उक्त विषयों के साथ सम्बन्ध करना।

(3) स्थिति–पश्चात् उन ही विषयों में स्थिति करना, संलग्न हो जाना वा फंस जाना।

प्रख्या अर्थात् "विषयविचार"– सत्त्व, रज, तम गुण के संसर्ग से तीन प्रकार है। यथा:–

(1) जब चित्त अधिक सत्त्वगुण से युक्त होता है, तब केवल ईश्वर का चिन्तन करता है।

(2) जब वही एक चित्त अधिक तमोगुण युक्त होता है, तब अधर्म अज्ञान और विषयशक्ति का चिन्तन करता है।

(3) और जब रजोगुण में चित्त अधिक हो जाता है, तब धर्म और वैराग्य का चिन्तन करता है।

जो ज्ञानशक्ति परिणाम से रहित और शुद्ध होती है वह सत्त्वगुण प्रधान होती है। अर्थात् उन में तमोगुण और रजोगुण का अन्तर्भाव हो जाता है, परन्तु जब चित्त इस वृत्ति से भी उपरत (विरक्त) हो जाता है, तब इस को भी त्याग कर केवल शुद्ध सत्त्वगुण के संस्कार के आश्रय से रहता है, उसी संस्कार शिष्टदशा को निर्विकल्प समाधि वा असंप्रज्ञात समाधि कहते हैं।

असम्प्रज्ञात समाधि का अर्थ यह है कि जिस में ध्येय (ध्यान करने योग्य ईश्वर) के अतिरिक्त किसी विषय का भान न हो।

आगे योग के तृतीय अंग आसन का कथन है–

(3) आसन की विधि

तत्र स्थिरसुखमासनम्।।

यो. पा. 2 सूत्र 46, भू. पृ. 175–176

अर्थ– जिस में सुखपूर्वक शरीर और आत्मा स्थिर हो उसको आसन कहते हैं। अथवा जैसी रूचि हो, वैसा आसन करे। अर्थात् जिस आसन से अधिक देर तक सुखपूर्वक सुस्थिर निश्चल बैठ सके, उस ही आसन का अभ्यास करे। सिद्धासन सब आसनों में सरल श्रेष्ठ है। आसन ध्यानयोग का तीसरा अंग है।

आगे भगवद्गीता के अनुसार आसन की विधि कहते है।

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ।।1।।
शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम्।।2।।
तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः।
उपविश्याऽऽसने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये।।3।।
समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्।।4।।

भ. गी अ. 6 श्लो. 10–11–12–13।

* एकान्त गुप्तस्थान में अकेला बैठा हुआ, चित्त और आत्मा को वश में करने वाला और परमात्म के चिन्तन से अतिरिक्त अन्य विषयवासनाओं से रहित तथा अन्य पदार्थों में ममतारहित योगी निरन्तर एकरस अपने आत्मा को समाहित करके परमात्मा के ध्यान में युक्त करे।।1।।

* ऐसे स्थान में कि जहां की भूमि, जल, वायु, शुद्ध हो और जो न तो बहुत ऊंचा और न बहुत नीचा हो, वहां नीचे कुश का आसन, उसके ऊपर मृगछाला बिछा कर उस पर एकाग्र मन से चित्त और इन्द्रियों की वृत्तियों का निरोध करके निश्चल दृढ़ आसन पूर्वक स्वयं बैठ कर अपने आत्मा की शुद्धि के लिये ध्यानयोग द्वारा परमात्मा के चिन्तन में तत्पर होवे ।।2–3।।
* और अपने धड़, शिर और गर्दन को अचल और सीधा धारण किये हुए अपनी नासिका के अग्रभाग में ध्यान ठहरा कर, स्थिर होकर बैठे और इधर उधर किसी दिशा में दृष्टि न करे ।।4।।

दृढ़ आसन का फल

ततो द्वन्द्वानभिघातः।।

यो. पा. 2 सूत्र 47, भू. पृ. 175–176।

अर्थ– जब आसन दृढ़ होता है, तब उपासना करने में कुछ परिश्रम करना नहीं पड़ता और न सरदी गर्मी अधिक बाधा करती है।

(4) प्राणायाम क्या है ?

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।।

यो. पा. 2 सू. 48, भू. पृ. 175–176।

अर्थ– आसन स्थिर होने के पश्चात् श्वास और प्रश्वास दोनों की गति के अवरोध को "प्राणायाम" कहते हैं।

अर्थात् जो वायु बाहर से भीतर को आता है, उसको श्वास और जो भीतर से बाहर जाता है, उसको प्रश्वास कहते हैं। उन दोनों को जाने आने के विचार से रोके। नासिका को हाथ से कभी न पकड़े, किन्तु ज्ञान से ही उनके रोकने को प्राणायाम कहते हैं।

अब योगविद्या का प्रधान विषय जो प्राणायाम है, जिसमें आगे की धारणा, ध्यान, समाधि और संयम नामक सम्पूर्ण मुख्य कियाएं सिद्ध हो जाने पर साक्षात् परमात्मा के साथ योग प्राप्त होता है तथा जीव मुक्ति में निःश्रेयस अमृत सुख और आनन्द भोगता है, उस की सम्पूर्ण विधि कहेंगे। प्राणायामादिक कियाएं इसी कारण योग के अन्तरङ्गसाधन हैं और प्राणायाम अन्तरङ्ग साधनों की प्रथम श्रेणी वा मूल है।

प्राणायाम करने से पूर्व अगले वेदमन्त्र द्वारा ईश्वर से प्रार्थना करनी उचित है।

प्राणायामविषयक प्रार्थना

ओं प्राणश्च मेऽपानश्च मे व्यानश्च मेऽसुश्च मे चित्तं च मऽआधीतं च मे वाक् च मे मनश्च मे चक्षुश्च मे श्रोत्रं च मे दक्षश्च मे बलं च मे यज्ञेन कल्पन्ताम्।।

त्यजु. अ. 18 मं. 2

टिप्पण– आसन के सुस्थिर होने से जब शीतोष्ण अधिक बाधा नहीं करते, अंगों का कम्पन नहीं होता, तभी चित्त की वृत्तियों का निरोध मन, इन्द्रिय और आत्मा की स्थिति परमेश्वर में हो कर समाधियोग प्राप्त होता है, आसन गुदगुदा होने से नूतन योगी अधिक देर तक बैठने का अभ्यास कर सकता है, अतएव शरदकाल में ऊपर से ऊष्णासन वा कम्बल तथा अन्य ऋतुओं में कुछ वस्त्र बिछा कर सुख से बैठे।

*इसको महाराज भोज तथा स्वामी दयानन्द सरस्वती जी ने पृथक् सूत्र माना है परन्तु व्यासदेव जी ने नहीं माना, किन्तु अगले सूत्र के भाष्य में मिला दिया है।

अर्थ– मे प्राणः च–मेरा हृदयस्थ जीवन मूल और कण्ठ देश में रहने वाला पवन (प्राण वायु तथा उदानवायु)

मे अपानः च– मेरा नाभि से नीचे को जाने और नाभि में ठहरने वाला पवन (अपानवायु)

मे व्यानः च– मेरे शरीर की सन्धियों में व्याप्त और धनञ्जय जो शरीर के रूधिर आदि को बढ़ाता है, वह पवन (व्यानवायु और धनञ्जयवायु)

मे असुः च– मेरा नाग आदि प्राण का भेद और अन्य पवन

मे चित्तं च– मेरी स्मृति अर्थात् सुधिरहनी और बुद्धि

मे आधीतं च– मेरा अच्छे प्रकार किया हुआ निश्चितज्ञान और रक्षा किया हुआ विषय

मे वाक् च– मेरी वाणी और सुनना

मे मनः च– मेरी संकल्पविकल्परूप अन्तःकरण की वृत्ति और अहङ्कारवृत्ति।

मे चक्षुः व– मेरा चक्षु, जिससे कि मैं देखता हूं वह नेत्र और प्रत्यक्ष प्रमाण।

मे श्रोत्रं च– मेरा कान, जिससे कि मैं सुनता हूँ, और प्रत्येक विषय पर वेद का प्रमाण।

में दक्षः च– मेरी चतुराई और तत्काल भान होना।

मे बलं च– "तथा" मेरा बल और पराकम–"ये सब"

यज्ञेन कल्पन्ताम्– धर्म के अनुष्ठान से समर्थ हों।

भावार्थ– मनुष्य लोग साधनों के सहित अपने प्राण आदि पदार्थों को धर्म के आचरण में संयुक्त करें।

आगे चार प्रकार के प्राणायाम का विधान अधिक विस्तार पूर्वक स्पष्ट करके कहते हैं, क्योंकि यही मुख्य किया है, जिसकी परिपक्वदशा (परिणाम) ही आगे आने वाली सब कियाएं हैं।

अथ चतुर्विधप्राणायामं व्याख्यास्यामः।

प्राणायाम चार प्रकार का होता है। उसका सविस्तार विधान अगले दो सूत्रों में किया है। प्रथम सूत्र 49 में तीन प्राणायामों की और दूसरे दूसरे सूत्र 50 में चौथे प्राणायाम की विधि कही है। योगाभ्यास की सब किया ध्यान से ही की जाती है, इस बात का सदा ध्यान रखना उचित है।

सतु वाह्यभ्यन्तरस्तम्भवृतिर्देशका–
लसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः।
बाह्यभ्न्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः।।

यो. पा. 2 सूत्र 49–50, भू. पृ. 175–176।

अर्थ– यह प्राणायाम चार प्रकार से होता है (1) बाह्य विषय वा प्रथम प्राणायाम, (2) आभ्यन्तर विषय वा द्वितीय प्राणायाम्, (3) स्तम्भवृत्ति वा तृतीय प्राणायाम और (4) बाह्याभ्यन्तर विषयाक्षेपी वा चतुर्थ प्राणायाम, जो बाहर भीतर रोकने से होता है। इन चारों का अनुष्ठान इस लिये है कि चित्त निर्मल होकर उपासना में स्थिर रहे।

ये चारों प्राणायाम किसी एक देश में संख्या द्वारा काल का नियम करने के कारण दीर्घ और सूक्ष्म दो दो प्रकार के हैं, तथा देश काल और संख्या इन तीनों उपलक्षणों करके त्रिविध भी कहे जाते हैं। यथा देशोपलक्षित प्राणायाम (1) कालोपलक्षित प्राणायाम, (2) और संख्योपलक्षित प्राणायाम (3)

अर्थात् प्राणवायु को नासिका देश से बाहर निकाल कर प्रथम प्राणायाम, अपान वायु को बाहर से भीतर ला कर नाभिदेश में भरकर दूसरा प्राणायाम, अपान वायु को नाभि और हृदय के मध्यवर्ती अवकाश में स्तम्भन करके तीसरा प्राणायाम और प्राण अपान को नासिका में ठहराकर चौथा प्राणायाम किया जाता है। सो आरम्भ में थोड़ी देर तक ही किया जा सकता है, अतः सूक्ष्म प्राणायाम कहाता है। अभ्यास बढ़ाने से अधिक देर तक जब किया जाये, तब दीर्घ प्राणायाम कहाता है। चारों प्राणायामों में इन प्राणों से ही काम लिया जाता है।

प्रत्येक प्राणायाम को देशोपलक्षित इसलिये कहा जाता है वह अपने अपने नियत देश में ही किया जाता है, तथा प्रत्येक को कालोपलक्षित इस कारण कहते हैं कि इस का अभ्यास एक नियम काल तक किया जाता है और संख्योपलक्षित प्राणायाम इस लिये कहते हैं कि प्राणायाम करते समय "ओ3म्" के जाप की संख्या की जाती है और इस संख्या द्वारा ही काल का प्रमाण भी किया जाता है।

स्मरण रहे कि द्वितीय, तृतीय और चतुर्थ प्राणायाम तथा उनकी धारणा के लिये केवल एक एक पूर्वोक्त स्थान ही नियत है, किन्तु प्रथम प्राणायाम की धारणा अनेक स्थानों में की जाती है, यथा हृदय, कण्ठकूप, जिह्वामूल, जिह्वा का मध्य, जिह्वाग्र, नासिकाग्र, त्रिकुटी (भ्रू मध्य) ब्रह्माण्ड, दोनों चक्षु, दोनों श्रोत्र, रीढ़ (पीठ से हाड़ का मध्य) और दोनों होठों से लगे दांतों के बीच में जहां जिह्वा लगाने से तकार बोला जाता है वहां जिह्वा लगाकर प्राणवायु हृदय में ठहरता है.अतः हृदय के ऊपर के देशों में ही प्रथम प्राणायाम की धारणाएं हो सकती हैं,अर्थात् नाभि आदि हृदय से नीचे के स्थानों में नहीं हो सकती।

ध्यान रक्खो कि प्रथम ब्रह्माण्ड में, भ्रूमध्य द्वितीय में और तृतीय नासिकाग्र में, इन तीन मुख्य स्थानों में क्रमशः धारणा किए बिना प्रथम प्राणायाम सिद्ध नहीं हो सकता। अन्य देशों में जो प्रथम प्राणायाम की धारणा की जाती है, वह केवल ध्यान ठहरने को अर्थात् चित्त की एकाग्रता सम्पादन करने के हेतु से की जाती है। परन्तु उस से प्राणायाम सिद्ध नहीं होता। प्रथम प्राणायाम तभी सिद्ध होता है, जब कि पूर्वोक्त क्रम से प्रथम और द्वितीय स्थानों की धारणा पक्की हो जाने पर नासिका के अग्रभाग वाली तीसरी धारणा परिपक्व होने के पश्चात् जब प्राण वायु का निकलना विदित होने लगता है। अनेक स्थानों में धारणा करने से प्राण योगी के वश में भी हो जाते हैंअर्थात् योगी जहां चाहता है वहां प्राण को ले जाकर ठहरा सकता है। प्राण वश में होने से मन भी एकाग्र होता है।

चतुर्विध प्राणायाम की संक्षिप्त सामान्य विधि

(1) "ब्राह्यविषयक" नामक "द्वितीय प्राणायाम" की विधि यह है कि जब भीतर से बाहर को श्वास निकले, तब उसको बाहर ही रोक दे।

(2) "आभ्यन्तर विषय" नामक "द्वितीय प्राणायाम" की विधि यह है कि जब बाहर से श्वास भीतर को आवे, तब उसको जितना रोक सके उतना भीतर ही रोक दे।

(3) "स्तम्भवृत्ति" नामक "तृतीय प्राणायाम" करने में न प्राण को बाहर निकाले और न बाहर से भीतर ले जाय, किन्तु जितनी देर सुख से हो सके, उसको जहां का तहां ज्यों का त्यों एक दम रोक दें।

(4) बाह्याभ्यन्तर विषयाक्षेपी" नामक "चतुर्थ प्राणायाम" की विधि यह है कि जब श्वास भीतर से बाहर को आवे तब बाहर ही कुछ कुछ रोकता रहे और जब बाहर से भीतर जावे तब उसको भीतर ही थोड़ा थोड़ रोकता रहे।

आगे कम पूर्वक प्रत्येक प्राणायाम की विशेष विधि का विस्तार से स्पष्ट वर्णन करते हैं।

प्रथम प्राणायाम की विस्तृत विशेषविधि की व्याख्या।

आरम्भ में प्रथम प्राणायाम की साधनरूप पूर्वोक्त तीन देश की धारणा पक्की करनी पड़ती है। अर्थात् प्रथम ब्रह्माण्ड में, फिर त्रिकुटी (भ्रूमध्यदेश) मे, पश्चात् नासिका के अग्र भाग में। जब यह तीसरी धारणा परिपक्व हो जाती है, तब नासिकाग्र में ध्यान ठहराने के साथ ही प्राणवायु स्वतः बलपूर्वक बाहर निकलने लगता है तभी जानो कि प्रथम प्राणायाम सिद्ध हो गया। उक्त तीनों देशों में एक ही रीति से धारणा की जाती है, सो विधि नीचे लिखी है। सो दो प्रकार की है (1) आरम्भ की युक्ति को धारणा की विधि जानो और (2) अन्तिम युक्ति को प्राणायाम की विधि जानो।

प्रथम प्राणायाम की आदिम विधि

जिसको प्रथम प्राणायाम की धारणा की विधि भी कहते हैं।

आसन की पूर्वोक्त विधि के अनुसार प्रथम स्थिरता से बैठ कर जिह्वा के अग्रभाग को उलट कर तालु में लगा दे, फिर हृदय में ठहरने वाले प्राणवायु का ध्यान द्वारा ऊपर की ओर आकर्षण करके ब्रह्माण्ड में स्थापित करे और मूलनाड़ी को ऊपर खींच रक्खे। फिर उस ही देश (ब्रह्माण्ड) में चित्त की सम्पूर्ण वृत्तियों तथा पञ्च ज्ञानेन्द्रियों की दिव्य शक्तियों को भी लगा दे और मन ही मन में प्रणव (ओ3म् महामन्त्र) का जप भी वहीं (ब्रह्माण्ड में) शीघ्र शीघ्र एकरस करने लगे और अपने आत्मा को सर्वथा इस मन्त्र के अर्थ सहित जप में तत्पर कर दे। इस प्रकार प्रातः सायं दोनों सन्धि वेलाओं में नियमपूर्वक एक एक घन्टे भर निरन्तर अभ्यास करते करते जब प्राणवायु की उष्णता हो तो त्वचा सेऔर ओं शब्द श्रवणेन्द्रिय से उसी (ब्रह्माण्ड) देश में ज्ञात होने लगे, तब न्यून से न्यून तीन मासपर्यन्त अभ्यास करके ब्रह्माण्ड देश वाली प्रथम धारणा पक्की करले। फिर उक्त रीति से भ्रूमध्य में दूसरी धारणा और नासिकाग्र में तीसरी धारणा भी परिपक्व कर ले। जब नासिकाग्र में भौ शब्दस्पर्श द्वारा प्राणवायु अच्छे प्रकार विदित होने लगेगा, तब प्राणवायु नासिका से बाहर निकलने लगता है, परन्तु बाहर ठहरता कम है और जी घबराने लगता है, तब बाहर अधिक ठहराने के लिये नीचे लिखी रीति से अभ्यास करे।

प्रथम प्राणायाम की अन्तिम विधि

"प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य" इस पूर्वोक्त योगसूत्र के प्रमाण से जैसे अत्यन्त वेग से वमन होकर अन्न जल बाहर निकल जाता है, उस ही प्रकार प्राणवायु को बल से बाहर फेंक कर बाहर ही यथाशक्ति रोक देवे और मूलनाड़ी को ऊपर खींचे रहे। जब प्राण के बाहर निकलने से घबराहट होने पर सहन न हो सके, तब उसे धीरे–धीरे भीतर लेकर त्रिकुटी और ब्रह्माण्ड में कम से थोड़ी थोड़ी देर ठहराता हुआ हृदय देश में ले जाय, फिर बाहर निकाले और भीतर ले जाये। अर्थात् जितना सामर्थ्य और इच्छा हो,

उतनी देर तक बारम्बार इस ही प्रकार अभ्यास करे। इस विधि से अभ्यास करते करते प्राण बाहर अधिक ठहरने लग जाता है। निरन्तर नित्यप्रति नियमपूर्वक अतन्द्रता से पुरूषार्थपूर्वक अभ्यास करने से प्राण योगी के वश में हो जाते हैं।

प्रथम प्राणायाम की आदिम विधि सर्वत्र प्रधान है। अर्थात् सम्पूर्ण योगाभ्यास की क्रियाओं में (प्राणायामादि समाध्यन्त) यह विधि एक ही रीति से की जाती है, क्योंकि जिन जिन देशों में धारणा की जाती है उन उन देशों में ही ध्यान और समाधि भी होती है, परन्तु इतना भेद है कि जो जो देश जिस जिस प्राण का है वहां वहां उस उस प्राण से ही काम लिया जा सकता है। दूसरे इस बात का भी ध्यान रहे कि जिह्वा को उलट कर तालु में लगाना जिससे कि प्राण सीधा ऊपर ही को जाय तथा मूलनाड़ी को ऊपर खींच रखना। ये दो क्रिया केवल प्रथम प्राणायाम से ही सम्बन्ध रखती हैं, अन्य प्राणायामों में इनका कुछ काम नहीं। अतएव दुबारा स्पष्ट करके फिर वही विधि इस निमित्त लिखी जाती है कि जिससे कोई सन्देह न रहे।

प्रथम प्राणायाम की सुम्पूर्ण विस्तृत विधि (पुनरूक्त)

(1) प्रथम आसन दृढ करे, फिर–

(2) जिह्वा को उलट कर तालु में लगावे और जिस देश में धारणा करनी हो, वहां अगली सब क्रिया करे।

(3) किसी एक देश में ध्यान को ठहरावे।

*(4) उसी देश में ध्यान द्वारा प्राणवायु को ले जाकर ठहरा दे।

*(5) मूलनाड़ी को ऊपर की ओर आकर्षित करे।

(6) उसी देश में चित्त की वृत्तियों और सब ज्ञानेद्रियों की शक्तियों को ध्यानयोग द्वारा ठहराकर परमेश्वर की उपासना के अतिरिक्त अन्य किसी विषय में न जाने दे।

(7) प्रणव का मानसिक (उपांशु) जाप शीघ्र–शीघ्र एक रस करे।

(8) प्रणव के जप में संख्या करके काल का अनुमान करे और अभ्यास द्वारा काल की वृद्धि उत्तरोत्तर प्रतिदिन करे।

*(9) प्राणवायु को बाहर निकालने के अर्थ हृदय देश से उठाकर प्रथम मूर्द्धा (ब्रह्माण्ड) में, फिर त्रिकुटी में, फिर नासाग्र में

*जिस वेश में धारण करे, वहां उस देश सम्बन्धी वायु से ही काम लेना चाहिये।

स्थापित कर करके एक एक धारणा का अभ्यास करे।

*(10) फिर प्राणवायु को भीतर ले जाते समय उस ही कम से (अर्थात् नासाग्र से भृकुटी में, भृकुटी से ब्रह्माण्ड में और ब्रह्माण्ड से हृदय में) एक एक स्थान में थोड़ी थोड़ी देर ठहरा ठहरा कर ह्रदय में स्थापित कर दे।

(11) और अपने आत्मा को परमात्मा में लगा दे।

इस विधि में ग्याहर अंग हैं, उन सब का प्रयोजन नीचे लिखा जाता है–

प्रथम प्राणायाम के समस्त ग्यारहों अङ्गों का कमशः प्रयोजन

आसन का प्रयोजन– आसन विषय के टिप्पण में देखो।

जिह्वा को तालु में लगाने के दो प्रयोजन है।

अर्थात्–

(1) सात छिद्रों में हो कर बाहिर निकलने के स्वभाव वाले हृदय–देशस्थ प्राणवायु का कण्ठदेशस्थ मार्ग जिह्वा द्वारा रोक देने से प्राणवायु सीधा ऊपर को ब्रह्माण्ड में ही सरलता से जाता है और नासिका के अतिरिक्त अन्य इन्द्रिय (छिद्र) द्वारा बाहर नहीं निकलने पाता, क्योंकि इन्द्रियों की शक्तियां मन के साथ ही साथ ऊपर को चली जाती है।

(2) दूसरा यह भी प्रयोजन है कि यदि जिह्वा इस प्रकार टिकाई न जाय तो हिलती रहे वा ओं शब्द का उच्चारण ही करने लगें तो, जिह्वा की चेष्टा होती रहने से मन का निरोध, ध्यान, धारणा वा समाधि कुछ भी न हो सके।

---

*जहां जहां ऐसा चिन्ह है वे क्रियायें केवल उन धारणाओं में ही उपयोगी है कि जो प्रथम प्राणायाम को सिद्ध करने के हेतु की जाती है।

उक्त दो प्रयोजनों से जिह्वा के अग्रभाग को उलट कर तालु में लगा लेना अति उचित है कि जिससे धारणा करने के स्थान में ध्यान ठहर जाय।

ध्यान एक प्रकार की विद्युत् (बिजली) है, जिस के आकर्षण से मन और मन के साथ उसकी प्रजारूप सब इन्द्रियों की शक्तियां स्वतः वहीं चली जाती है कि जहां ध्यान ठहराया जाता है। अतः हठयोग सम्बन्धी षण्मुखी मुद्रा करके छिद्रों के रोकने की कुछ भी आवश्यकता नहीं रहती। सूर्य का जो सम्बन्ध किरणों से है, वहीं मन का इन्द्रियों के साथ है। अतः जैसे किरणें सूर्य के साथ ही साथ रहती है, इसी प्रकार जहां मन जाता है वहां इन्द्रियां उसके साथ ही चली जाती है।

इस प्रथम प्राणायाम में वाणी, श्रोत्र और त्वचा, इन तीन इन्द्रियों की शक्तियां अपने अपने विषयों का बोध (ज्ञान) कराती है और वाणी की शक्ति प्रधानता से मन के साथ संयुक्त होती है।

ईश्वर प्रणिधान अर्थात् समर्पण (भक्तियोग) की पूर्ण विधि

अपने मन, इन्द्रिय और आत्मा के संयोग से परमेश्वर की उपासना ध्यानयोगद्वारा करने में कठोपनिषद् का प्रमाण नीचे लिखा जाता है। दूसरे वृत्तियाम की विधि यही है।

यच्छेद्वाङ्मनसी प्राज्ञस्तद्यच्छज्ज्ञान आत्मनि।
ज्ञानमात्मनि महति नियच्छेत्तद्यच्छेच्छान्त आत्मनि।।

कठ. उ. अ. 1 ब. 3 मं. 13, स. प्र. पृ. 126–127।

अर्थ– बुद्धिमान् सन्यासी (वा योगी) वाणी और मन को अधर्म से रोके उनको ज्ञान और आत्मा में लगावे, उस ज्ञानस्वात्मा को परमात्मा में लगावे और उस विज्ञान को शान्तस्वरूप परमात्मा के आधार में स्थिर करे। अब इस ही विषय को अथर्ववेद के प्रमाण से कहते हैं। यही द्वितीयवृत्तियाम की विस्तृत विशेष विधि है और प्राणायाम में अति उपयोगी है।

अष्टाविंशानि शिवानि शग्मानि सह योगं भजन्तु गे।
योगं प्रपद्ये क्षेमञ्च क्षेमं प्रपद्ये योगंच नमोऽहोरात्राभ्यामस्तु।।

अथर्व का. 19 अनु. 1 व. 8 मं. 2, भू. पृ. 160।

अर्थ—हे परमैश्वर्ययुक्त मङ्गलमय परमेश्वर। आप की कृपा से हम लोगों को ध्यानयोगयुक्त उपासनायोग प्राप्त हो, तथा उससे हम को सुख भी मिले। इसी प्रकार आपकी कृपा से दश इन्द्रिय, दश प्राण, मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार, विद्या, स्वभाव, शरीर और बल, इन अट्ठाईस मङ्गलकारक तत्वों से बने हमारे शरीर (अर्थात् हमारा सर्वस्व) भद्र—कल्याणमय—कर्मानुष्ठान में प्रवृत्त होकर उपासनायोग का सदा सेवन करें, तथा हम भी उस योग के द्वारा रक्षा को और रक्षा से योग को प्राप्त हुआ चाहते हैं, इसलिये हम लोग रात्रिदिन आपको नमस्कार करते हैं।

।। इति समर्पणम् ।।

इस मन्त्र से— प्रार्थना करके योगाभ्यास में सदा प्रवृत्त होना चाहिये क्योंकि ईश्वर की सहायता बिना योग सिद्ध नहीं होता अर्थात् उक्त अट्ठाईसों शग्मों के सहयोग से ही उपासना योग सिद्ध होता है।

(1) वाणी जब उलट कर स्थिर कर दी जाती है, तब उसकी शक्ति मन में स्वतः लय हो जाती है।

(2) व्यान वायु के साथ मन का संयोग न होने देने से मन की शक्ति बुद्धि में लय हो जाती है। सम्प्रज्ञात समाधि प्राप्त होने पर।

(3) जब प्रकृति का आधार छोड़कर जीव अपने स्वरूप में स्थित होता है, तब बुद्धि की शक्ति जीव में लय हो जाती है। असम्प्रज्ञात समाधि प्राप्त होने पर।

(4) जब जीवात्मा को निर्विकल्प समाधि प्राप्त होती है, तब वह स्वयं परमात्मा के आधार में हो जाता है। उस ही को निर्विकल्प (निर्वीज) समाधि भी कहते हैं।

इस मन्त्र से जो अपना सर्वस्व परमेश्वर को समर्पण करके उपासना योग के सिद्ध हो जाने के अर्थ प्रार्थना की गई, उसका अभिप्राय यही है कि जब हम लोग वस्तुतः प्रेम भक्ति श्रद्धा और विश्वासपूर्वक अपना सर्वस्व अर्थात् अपने शरीर के अट्ठाईसों तत्त्व ईश्वर की उपासना में ही समर्पित कर दें, तब ही हमारा कल्याण होगा। सारांश यह है कि इन्द्रियादि तत्त्वों को अपनी—अपनी कर्मचेष्टाओं तथा विषयों से पृथक् करके जब जीवात्मा अपने उक्त अट्ठाईस तत्त्व युक्त सर्वस्व के साथ ध्यानयोग द्वारा उपासना योग में प्रवृत्त होता है, तो मानों हमारे शरीरों के समस्त अङ्ग परमात्मा के ही चिन्तन में तत्पर हो गये। मन की एकाग्रता तथा निरुद्धावस्था में ऐसा ही होता है। यथा दृढ़ निश्चलासन से सुस्थिर होकर तथाजिह्वा तालु में लगा कर सब इन्द्रियों की चेष्टाओं का निरोध हो जाता है। मानों वे सब इन्द्रियां जीवात्मा की आज्ञा से उसके हितकारी उपासना योग क सिद्धि और मन की एकाग्रता और निर्विघ्नता सम्पादन करने के हेतु अपने निज धन्धे छोड़ छोड़ अपने राजा की सेवा में एक चित्त से निमग्न है। इस प्रकार पांचों कर्मेन्द्रियां धारण के देश में मन के साथ रहती हैं।

पांच ज्ञानेन्द्रियां भी मन के आधीन हैं। वे सब मन की एकाग्रता और निरुद्धावस्थाओं में अपनी अपनी बाह्य चेष्टाएं छोड़ देती हैं, परन्तु उनकी दिव्य शक्तियां भीतर ही भीतर उस स्थान में कि जहां ध्यान द्वारा मन की स्थिति होती है, अपनी अपनी सहायता करती है।

(क) यथा वाणी को धातु में लगा लेने से उसकी बाह्य चेष्टा रुक जाती है, परन्तु धारण के देश में मन के सहयोग से उसके दिव्य शक्ति "ओम्" मन्त्र का जाप करने

लगती है। अतः यह वाणी की शक्ति की विद्यमानता का प्रत्यक्ष प्रमाण है। उस समय जिज्ञासु को उचित है कि वहां ध्यान और मन को एकत्र रक्खे। यदि जिह्वा में ध्यान और उसके साथ मन आ जायगा तो वाणी हिलने वा ओं का उच्चारण भी करने लगे तो आश्चर्य नहीं।

(ख) ध्यानरूपी विद्युत् से सब ज्ञानेन्द्रियों का ज्ञान होता है, सो चक्षुवाला ज्ञान भी ध्यान के साथ धारणा के स्थान में चला जाता है। वहां ध्यान से जो ज्ञान होता है वह चक्षु का ही कार्य रूप ज्ञान है।

(ग) त्वचा से प्रत्यक्ष उष्णता का स्पर्श होता है।

(घ) ओं पद के जाप का श्रवणरूप शब्दज्ञान भी प्रत्यक्ष होता है।

(ङ) जिह्वा की ज्ञानशक्ति का काम रस का आस्वादन करना है, सो मन की एकाग्र वा निरूद्धावस्था में जब जीवात्मा अपने इष्टदेव सच्चिदानन्दस्वरूप परमात्मा के चिन्तन में तदाकार वृत्ति से ध्यानावस्थित होकर तत्पर और तन्मय होता है, तब उसको एक प्रकार के अकथनीय आनन्द का अनुभव वा आस्वादन होता ही है।

अतः चार ज्ञानेन्द्रियों का तो प्रत्यक्ष ज्ञान धारणा के स्थान में होता है। घ्राणेन्द्रिय का वहां कुछ काम नहीं, परन्तु स्वभाव से सब इन्द्रियां मन के साथ और मन ध्यान के साथ रहता है, इसलिये घ्राणेन्द्रिय भी वहीं रहती है।

चमकदर्शन (रोशनी) का निषेध

चक्षु इन्द्रिय के ज्ञान का कथन ऊपर किया गया है, सो यह कदापि न समझना चाहिये कि किसी प्रकार का उजेला (रोशनी) तारे पटबीजने (जुगनू) आदि का दर्शन वा चमक दिखाई देती होगी। यह बात ब्रह्मविद्या से अनभिज्ञ लोगों की अविद्याजन्य, प्रमादयुक्त, मिथ्याभ्रमात्मक विश्वासजनक, कपोलकल्पित, कल्पना मात्र है। ब्रह्मविद्या वेदोक्त सत्यविद्या है। अतः ब्रह्मविद्याविधायक वेदादि शास्त्रों में जहां जहां ज्ञान के प्रकाश का वर्णन है, वहां वहां नेत्र से दीखने वाली चमक वा रोशनी न समझनी चाहिये क्योंकि ज्ञान रोशनी नहीं है, प्रत्युत जीवात्मा का वह स्वाभाविक गुण है, जिससे ज्ञानस्वरूप परमेश्वर पहचाना जाता है। अर्थात् परमेश्वर की प्राप्ति का मुख्य साधन ज्ञान है।

ऊपर दश इन्द्रियों के काम कहे, आगे दश प्राणों के नाम गिनाये जाते हैं।

दश प्राण ये हैं कि— (1) प्राण (2) अपान (3) समान (4) उदान (5) व्यान (6) नाग (7) कूर्म (8) कृकल (9) देवदत्त और (10) धनञ्जय।

ग्यारहवां प्राण सूत्रात्मा नामक एक और भी है कि जिसका इस विषय में उक्त वेदोक्त मन्त्र से कथन नहीं किया गया।

इस में से प्राणवायु सब से प्रधान है। अन्य सब प्राण इस के अधीन है। अर्थात् जब तक देह में प्राणवायु रहता है तब तक अन्य प्राण भी अपने—अपने देश में अपने—अपने नियत कर्मों को करते रहते हैं। ये सब प्राण उपासनायोग में नियुक्त जीवात्मा के शरीर की रक्षा करते हैं, पूर्व कथनानुसार प्राण अपान और समान इन से चार प्राणायाम भी किये जाते हैं। परन्तु अन्य प्राणों का प्राणायामों में कुछ काम नहीं लिया जाता । प्राणायाम करने के समय सब प्राणों की गति सूक्ष्म हो जाती है।

अब तक वेदमन्त्रोक्त 10 इन्द्रिय, 10 प्राण, इन 20 कल्याण—कारक तत्त्वों का

कथन हुआ। शरीर के शेष आठ शग्मों का कथन आगे करते हैं। वे ये हैं–

(1) मन, (2) बुद्धि, (3) चित्त, (4) अहंकार, (5) विद्या, (6) स्वभाव, (7) शरीर और (8) बल। मन से परमात्मा के परम उत्कृष्ट नाम ओ3म् का अर्थसहित मनन (जप) किया जाता है।

(2) बुद्धि स्थूल और सूक्ष्म पदार्थों का ज्ञान प्राप्त करती हुई तथा उत्तरोत्तर विशाल और निर्मल होती हुई परमात्मा के ज्ञान को भी प्राप्त कराती है।

(3) चित्त से परब्रह्म परमात्मा का चिन्तन (स्मरण) किया जाता है।

(4) अंहकार से जीवात्मा को सविकल्पसमाधिपर्यन्त अपने ध्यातापने का बोध रहता है।

(5) विद्या से जीव का अविद्यान्धकार दूर हो कर परमात्मा से सङ्‌ग में अमृतरूप मोक्षानान्द प्राप्त होता है।

(6) स्वभाव भी योग का साधन है। अर्थात् जब मनुष्य अपने दुष्ट स्वभाव को त्याग कर के उत्तम कर लेता है, तब उसके दुष्ट कर्म उत्तरोत्तर क्षय होते जाते हैं। तभी योग को सि0 कर सकता है।

(7–8) शरीर और बल से अत्यन्त पुरूषार्थ जब मनुष्य करता है तब ही उसका फलरूप मुक्ति प्राप्त करता है। अतएव शारीरिक उन्नति द्वारा शरीर को नैरोग्य पराकमयुक्त और आलस्य रहित रखना चाहिये।

इस प्रकार देहस्थ अठ्ठाईसों तत्त्व उपासनायोग में जीवात्मा की सहायता करते है। एक देश में ध्यान ठहराने का प्रयोजन चित्त को एकाग्रता करना है और इसकी विधि मुण्डक उपनिषत् में इस प्रकार कही है।

चित्त की एकाग्रता का विधान अलङ्‌काररूप में।
प्रणवो धनुः शरोह्यात्मा ब्रह्म तल्लक्ष्यमुच्यते।
अप्रमत्तेन वेद्धव्यम् शरवत्तन्मयो भवेत ।।1।।

द्वितीय मुण्डक खण्ड 2 मं0 4

अर्थ– प्रणव नाम परमेश्वर वाचक ओ3म् शब्द ही उस परमात्मारूपी लक्ष्य के बींधने के लिये मानो धनुष है। जीवात्मा ही मानो वाण है और वही ब्रह्मा (परमात्मा) मानो निशाना है। बह्मरुपी लक्ष्य को अप्रमादी होकर अर्थात् चित्त की सम्पूर्ण वृत्तियों को उन के विषयों से सर्वथा रोक कर केवल परमात्मा के ही ध्यान में ठहरा कर और जीवात्मा स्वयं लक्ष्य में लगे हुए बाण के समान और तदाकार वृत्ति वाला होकर बींधे। भूलकर भी अपने चित्त और ध्यान को डिगने न दे। अर्थात् जैसे तीर निशाने में वार पार प्रविष्ट हो जाता है, इस ही प्रकार ओंकार रूपी धनुष को तान कर जीवात्मा स्वयमेव उक्त धनुष में बाण रूप होकर परमेश्वररूपी निशाने में प्रवेश करके तन्मय होकर उस परमात्मा के ध्यान में मग्न हो जावे। जैसा अगले मन्त्र में भी कहा है।

यदर्च्चिमद् यदणुम्योऽणु यस्मिन् लोका निहिता
लोकिनश्च। तदेतदक्षरं ब्रह्मा स प्राणस्तदुवाङ्
मनः। तदेतत्सत्यं तदमृतं तद्वेद्धव्यं सौम्य विद्धि।।

मुण्डक 2 खण्ड 2 मन्त्र 2

*टिप्पण– ध्यान, ध्येय बिना नहीं ठहरता। अतः ध्येय पदार्थ अवश्य कुछ होना चाहिये। ध्येय पदार्थों में शब्द सब से स्थूल है।अर्थात् प्राण, मन इन्द्रियादि सूक्ष्म ध्येय पदार्थों की अपेक्षा ज्ञान के आगे शब्द स्थूल नाम आकार वाला जाना जाता है। इस विषय में दृष्टान्त है कि जैसे पुत्र अपने पिता को जब पुकारता है, तब पिता पहचान लेता है कि यह मेरे पुत्र की वाणी है। यदि शब्द का आकार न होता अर्थात् शब्द स्थूल न होता, तो इन्द्रियजन्य ज्ञान द्वारा ग्रहण न किया जाता । अतएव प्रथम शब्द का ध्येय पदार्थ स्थापित करे, तब ध्यान तो शब्द को ध्येय करता है, कान उस शब्द को सुनता है अर्थात् ओ3म् के मानसिक जप का शब्द उस ध्यान करने के स्थान में सुनाई पड़ता है। "ओ3म्" पद के साथ तथा जीव और ईश के साथ पितृपुत्र के सम्बन्ध का भाव यहां सर्वथा घटता है।

हे (सौम्य) प्रिय शिष्य शौनक ! तुम निश्चय करके जानो कि जो ब्रह्म ज्योतिः स्वरूप है, जो परमाणुओं से भी अति ही सूक्ष्म है, जिसमें पृथिवी सूर्य चन्द्रादि सब लोक लोकान्तर तथा उनमें बसने वाले मनुष्यादि प्राणी स्थित है, यह वही अविनाशी ब्रह्म है, वही ब्रह्म प्राणिमात्र का जीवन हेतु है। वही ब्रह्म वाणी और मन का निमित्त कारण है। वही ब्रह्म सदा एकरस रूप से विद्यमान रहता है और अमर है। उस ही को ध्यानयोग से बेधना चाहिये अर्थात् उस ही की ओर बारम्बार अपना मन लगाना चाहिये।

ध्याता ध्यान ध्येय आदि त्रिपुटियां।।

ध्यानयोग वह साधन है कि जिस के द्वारा जीव अपने स्वरूप को जान कर परमात्मा के स्वरूप को भी विचार लेता है। और मुक्त हो जाता है।

अपने स्वरूप का ज्ञान प्राप्त करने की योग्यता होने के लिये जीव को उचित है कि प्रकृतिजन्य स्थूल और सूक्ष्म पदार्थों को क्रमशः ध्येय कर कर के जाने। सो "ध्यानयोग" की धारणा और ध्यान से उन सब पदार्थों का ज्ञान होता है।

उक्त धारणा और ध्यान में तो ध्याता, ध्यान और ध्येय, इन तीन पदार्थों की विद्यमानता रहती है, परन्तु समाधि में जब जीवात्मा अपने को भूल जाता है और परमेश्वर के प्रकाशस्वरूप आनन्द में मग्न हो जाता है तब ध्याता, ध्यान और ध्येय, इन तीनों का भेदभाव कुछ नहीं रहता और इस समाधि अवस्था को ही विद्या वा विज्ञान तथा सापेक्षता से धारणा और ध्यान को अविद्या वा कर्मोपासना जानो। क्योंकि ये(धारणा और ध्यान) बाह्य और आन्तरिक किया विशेष के नाम हैं, विज्ञानविशेष के नहीं। परन्तु ये परमात्मा के तत्त्वरूप यथार्थस्वरूप का ज्ञान प्राप्त होने के साधन हैं।

(1) ध्यान करने वाला जीवात्मा ध्याता कहाता है।
(2) जिस प्रयत्न वा चेष्टा द्वारा मन आदि साधनों से ध्येय पदार्थ के स्वरूप का यथार्थ ज्ञान प्राप्त किया जाता है, उसको ध्यान किया कहते हैं।
(3) जिसका ध्यान किया जाता है, उसको ध्येय कहते हैं।

ज्ञाता, ज्ञान, ज्ञेय

प्रमाता, प्रमाण, प्रमेय

इन त्रिपुटियों को भी उपरोक्त प्रमाण जानो।

प्राण आदि वायु के आकर्षण का प्रयोजन तथा उसको ऊपर चढ़ाने और नीचे उतारने की कथा

ध्यान एक प्रकार की विद्युत (बिजली) है। जैसे चुम्बक पत्थर लोहे को खींच लेता है, इस ही प्रकार ध्यान प्राणों को खीच कर ऊपर को चढ़ा और नीचे को उतार ले जाता है। अर्थात् जहां ध्यान ठहराया जायेगा, उस ही स्थान पर प्रमाण अवश्य जाता है। प्राणों को चढ़ाने वा उतारने के लिये अन्य कोई चेष्टा, युक्ति, क्रिया वा प्रयत्न कुछ भी नहीं करना पड़ता। जैसे प्रथम कह चुके हैं कि ध्यान के साथ मन और मन के साथ सम्पूर्ण इन्द्रियों की शक्तियां स्वतः उस देश में चली जाती है, जहां कि ध्यान ठहराया जाता है। वैसे ही प्राण भी स्वतः वहीं चले जाते हैं। जब मनुष्य की इच्छानुकूल वा अज्ञान और प्रमाद से ध्यान हट जाता है, तब मन और इन्द्रियादि के सदृश प्राण भी हट जाते हैं, अर्थात् ऊपर को चढ़ जाते हैं वा नीचे को उतर जाते हैं। प्राणों के चढ़ाने तथा उतारने के विषय में लोग ऐसे धोखे में पड़े हुए हैं ऐसा विश्वास है कि प्राण चढ़ा लेने के उपरान्त उनका उतारना कठिन है, अर्थात् यदि उतारने की किया ज्ञात हो तो मनुष्य मर भी जाता है। यह मूर्खो की सी कथा (कहानी) सर्वथा झूठी है, इसमें कुछ भी सन्देह नहीं करना चाहिये। इसलिये स्पष्टता से यहां इस विषय पर कथन कर देना अत्यावश्यक जान पड़ा कि जिससे भोले मनुष्य कभी ठगे न जा सके। ऐसे ऐसे संशयों का यथावत् निवारण तभी हो सकता है, जब कि कोई किसी आप्त योगाभ्यासी विद्वान् से उपदेश लेकर कुछ दिन स्वयं अभ्यास कर के परीक्षा और अनुभव कर ले। ब्रह्मविद्याविधायक वेदादिसच्छास्त्रानुकूल ऋषिकृत ग्रन्थों, स्वामी दयानन्द सरस्वतीकृत ग्रन्थों तथा इस ध्यानयोगनामक ग्रन्थानुकूल शिक्षा पाने वालों को इस विषय की यथार्थता का पूर्ण निश्चय और निर्णय हो सकता है।

प्राण आदि वायु के आकर्षण करने का प्रयोजन मन की एकाग्रता करना ही है।

मूलनाड़ी को ऊपर की ओर आकर्षण करने का अभिप्राय

मूलेन्द्रिय (मूल की नाड़ी) रबड़ की नली के समान एक पोली नाड़ी प्राणों के संचार (आने जाने) का मार्ग है। जब ध्यान ऊपर स्थित हो जाता है तब यह (मूल की नाड़ी) प्राणवायु से जो ध्यान के साथ ही ऊपर को चला जाता है, भर जाने के कारण स्वतः सीधी ऊपर को इस प्रकार खिंच जाती है, जैसे कि रबड़ की नाली फूंक (वायु) से भरी जाने पर सतर (सीधी) खड़ी हो जाती है। मूलेन्द्रिय को सुषुम्णा नाड़ी भी कहते हैं। जो पैरों से लेकर मस्तक में होती हुई त्रिकुटी (भ्रूमध्य) में इड़ा और पिङ्गला के साथ मिल जाती है। जहां यह तीनों नाड़ियाँ मिलती हैं, इस त्रिकुटीनामक स्थान को त्रिवेणी भी कहते हैं। 'मूलेन्द्रिय को खींचे रखना' इस कथन का आशय यही है कि ध्यान को प्रथम प्राणायाम की धारणा के स्थान में दृढ़तापूर्वक टिकाये रखना, जिससे कि यह नाड़ी भी तनी हुई रहे और प्राण वायु अधिक देर तक उस समय बाहर ठहर सके, जब कि नासिकाग्र में धारणा करके प्रथम प्राणायाम्

---

*प्रथम प्राणायाम की धारणा के मुख्य तीन ही स्थान हैं, ब्रह्माण्ड, त्रिकुटी और नासिकाग्र, इन तीन स्थानों को ही यहां समझना चाहिए। उन में भी प्रधान नासिकाग्र जानो। वहां ध्यान ठहराने से प्राण बाहर निकलता है और मूलेन्द्रिय तनी रहती है। किया जाता है। अर्थात् मूलेन्द्रिय के खिंचे रहने से ही प्राण नाक के बाहर अधिक ठहर सकता है। यही अभिप्राय इस किया का है।

चित्त और इन्द्रियादि को ध्यान के स्थान में स्थिर रखने का अभिप्राय

चित्त और मन इन दोनों में इतना सूक्ष्म और अल्प भेद है कि जिसको अभेद सा मान कर दोनों को एक ही प्रायः मानते हैं। और एक के स्थान में दूसरे पद का ग्रहण भी इसी आशय से होता ही है। यह भेद ध्यानयोग का अभ्यास करते करते जब चित्त और मन के स्वरूप का निर्मल बुद्धिद्वारा बोध होता है, तब ही यथावत् जाना जाता है। अतः यहां भी चित्त और मन इन दोनों पदों से एक ही अभिप्राय जानना चाहिये।

अब न्यायशास्त्रनुसार मन का स्वरूप कहते हैं।

युगपज्ज्ञानानुत्पत्तिर्मनसोलिंगम्।।

न्या. अ. 1 आ. 1 सू. 16, स. प्र. समु. 3 पृ. 60

अर्थ– जिससे एक काल में दो पदार्थों का ग्रहणज्ञान नहीं होता, उसको मन कहते हैं।

अर्थात् चक्षु आदि इन्द्रियों का रूपदर्शन आदि अपने अपने विषयों के साथ सम्बन्ध रहते हुये भी एक काल में अनेक ज्ञान उत्पन्न नहीं होते, इससे अनुमान होता है कि प्रत्येक इन्द्रिय का सम्बन्धी अव्यापक कोई दूसरा सहकारी कारण अवश्य है, कि जिसके संयोग से तो ज्ञान होता है और संयोग न रहने से ज्ञान नहीं होता है। ज्ञान ग्रहण के उस अव्यापक सहकारी कारण को मन कहते हैं।

इन्द्रिय, जिनके कारण नहीं, ऐसे स्मृति आदिकों का कोई कारण अवश्य मानना चाहिये। इस प्रमाण से भी मन सिद्ध होता है।

ज्ञानयौगपद्यादेकं मनः।

इस न्यायशास्त्र के सूत्र का भी यही आशय है कि मन के एक काल में अनेक ज्ञान नहीं होते। अतएव यह भी सिद्ध होता है कि मन एक ही है, इस लिये मन को अव्यापक कहा।

चित्त चंचल है, क्योंकि वह विषयान्तर में शीघ्र शीघ्र गमन करता है। अर्थात् मन अनेक संकल्प विकल्प उठाता और छोड़ता हुआ चिरकाल तक एक विषय में स्थिर नहीं रहता, जब तक कि उपाय न किया जाय। उसका उपाय यही है कि मन (चित्त) की जो प्रमाणादि अनेक वृत्तियां है, उनको पूर्व कहे हुए उपायों के अनुसार ध्यान द्वारा शरीर के किसी एक देश में स्थिर करके ध्यान और मन को डिगने न दे। ध्यान के डिगते ही मन अपनी वृत्तियां है, उनको पूर्व कहे हुए उपायों के अनुसार ध्यानद्वारा शरीर के किसी एक देश में स्थिर करके ध्यान और मन को डिगने न दे। ध्यान के डिगते ही मन अपनी वृत्तियों में और इन्द्रियां विषयों में फंसने लगती है और ध्येय पदार्थ को छोड़ देती है। अतएव मन के रोकने के लिये ध्यान को दृढ़ करने की अत्यन्त आवश्यकता है अर्थात् ध्यानयोग ही समाधियोगनामक उपासनायोग का तथा ब्रह्मा और मोक्ष प्राप्ति का मुख्य उपाय है। चित्त तथा इन्द्रियादि को ध्यान ठहराने के स्थान में स्थिर करने का अभिप्राय वा प्रयोजन यही हैं कि समाधियोग सिद्ध हो जावे।

प्रणंव का मानसिक (उपांशु) जाप शीघ्र शीघ्र एकरस करने का अभिप्राय

इस विषय में तीन अंग हैं। (क) मानसिक जाप (ख) शीघ्र शीघ्र जाप (ग) एकरस जाप।

(क) मानसिक जाप का अभिप्राय वाणी का संयम करना मात्र है, जिसका प्रयोजन जिहवा को तालु में लगाने के विषय में कह दिया गया है। वाणी के संयम से चित्त

(मन) एकाग्र होता है।

(ख) चित्त चंचल है, जब उसके चाञ्चल्य से ओ3म् पदके शीघ्र शीघ्र जाप में सहयोग लिया जाय तो सम्भव है कि ध्येय पदार्थ के अतिरिक्त अन्य विषय में प्रवृत्त न हो सके। यही "शीघ्र शीघ्र" जाप का प्रयोजन है कि चित्त जपरूप एक काम में ही लगा रहे।

(ग) मन के स्थिर करने के लिये काल का नियम करना आवश्यक है। जैसे क्षय निमेषादि कल्पान्त अनेक काल की अवधि वा संज्ञा है, इस ही प्रकार एक बार 'ओ3म्' कहने में जो समय लगता है उसको इस विषय में एक काल की सूक्ष्म अवधि मान कर ओं मन्त्र के उच्चारण की संख्या प्राणायाम करते समय की जाती है। सो जितनी गिनती तक ओं कहते कहते मन अन्य किसी संकल्प वा विषय में न जाय, तब तक जानो कि जाप एकरस हुआ। एकरस जाप करने का अभ्यास इस प्रकार बढ़ाना चाहिये कि जब जप करते करते मन अन्य विषयों को ग्रहण करने लगे तो उसका ध्यान रखकर फिर 1 से गणना करने का आरम्भ कर दे तथा–ओं 1 ओं 2 ओं 3 ओं 4 ओं 5–000000 ओं 100 इस प्रकार पहली बार यदि 5 तक गणना करने के उपरान्त मनचलायमान हो गया हो तो दूसरी बार जब नये सिरे से गिनने लगे तो प्रतिज्ञा कर ले कि इस बार न्यून से न्यून 6 गिनने पर्यन्त तो मन को डिगने न दूँगा। और ध्यान रखकर इस प्रतिज्ञा के अनुसार जप करने लगे। इस रीति से एकरस जप करने का अभ्यास बढ़ता जाता है।

प्रमाणादि 5 वृत्तियां तथा क्षिप्त, मूढ़ और विक्षिप्त, इन तीन मन की अवस्थाओं में मन एकरस नहीं रहता, इसलिये ध्यानयोग से उक्त अवस्थाओं और वृत्तियों का निवारण करना उचित है।

आवरणलयता तथा निद्रावृत्तियों के स्वरूप के जानने की आवश्यकता

मन के एकरस न रहने के दो विघ्न रूप कारण अर्थात् आवरण और लयता वृत्तियां भी है। ये दोनों निद्रावृत्ति के पूर्वरूप वा भेद है। ध्यानयोग से इन तीनों के स्वरूप का ज्ञान और उपासना समय में इनका निवारण उपासक को करना उचित है, क्योंकि बिना पहिचाने निद्रादि वृत्तियां जीती नहीं जा सकती। आसन दृढ़ नहीं होता और निद्रावश मनुष्य थोड़ी देर भी अच्छे प्रकार एकाग्र चित्त से नहीं बैठ सकता और उपासना करते समय निद्रादि आती भी शीघ्र ही है और अचानक आकर मनुष्य को अचेत कर देती है, क्योंकि निद्रा के उक्त पूर्वरूपों की गति अति सूक्ष्म है। निद्रा के ज्ञान होने से मनुष्य को अपने सोने तथा जागने का भी ज्ञान हो जाता है अर्थात् वह जान लेता है कि अब निद्रा आ गई और अब चली गई। जैसा अर्जुन ने निद्रा को जीत लिया था, इस ही प्रकार सब कोई अभ्यास करने से निद्रा को जीत सकते हैं।

चित्त की पॉच वृत्तियों में से निद्रा भी एक वृत्ति है। जैसे अन्य वृत्तियों का ज्ञान हो जाता है इस ही प्रकार निद्रा वृत्ति का ज्ञान हो जाने में किसी प्रकार का भी सन्देह नहीं करना चाहिये।

निद्रा नाम सोते समय में जीवात्मा और मन की स्थिति

मनुष्य जब सोता है तब जीवात्मा लिङ्गदेह में प्रवेश कर जाता है और मन सब इन्द्रियों सहित कूर्मा नाड़ी में प्रवेश करके शाँत हो जाता है कि जैसे कछुआ अपने सारे अंगों को भीतर सकोड़ लेता है और बाहर चंचलता से चलने वाला नाग अपने बिल में जाकर शांत हो बैठता है।

निद्रा के पहिचानने की विधि

जब दिन और रात्रि के काम धन्धों से निश्चिन्त होकर मनुष्य सोने लगे, तब त्रिकुटी में ध्यान लगा कर निद्रा के आने का ध्यान रक्खे और उस के स्वरूप जानने का प्रयत्न करे। सोते समय जहां ध्यान लगा कर मनुष्य सोता है, जागते समय उस ही स्थान पर ध्यान लगा हुआ जागता है।

इत्यादि प्रकार से विघ्नकारक चित्त की वृत्तियों का ज्ञान प्राप्त कर के उनको हटाते रहने से प्रणव का मानसिक एकरस जाप होना सम्भव है, अन्यथा असम्भव है।

प्रणव जाप की विधि

प्रणव के जाप में संख्या करके काल का अनुमान करे

ओं के जप करने की यह विधि है कि ध्यानरूपी बिजली द्वारा मन तथा उसकी सम्पूर्ण वृत्तियां और ज्ञानेन्द्रियों की दिव्यशक्तियां आदि सब को एक देश में ठहरा कर संयम करे और उस की स्थान में मौनव्रतपूर्वक मन ही मन में तदाकार वृत्ति से परमेश्वर में अपने आत्मा को लगा कर ओं का जाप करें, तब सांगोपांग जाप पूर्ण होता है जहाँ जहाँ धारणा की जाती है वहाँ वहाँ सर्वत्र इस ही विधि से जाप किया जाता है, अन्यथा जप खण्डित समझा जाता है।

प्रणव के जप में संख्या करने का कुछ अंग तो प्रथम कह चुके हैं, शेष यहां कहते हैं।

जितने काल में एक बार ओ३म् कहा जाता है, एक सेकेण्ड उतनी ही देर में व्यतीत होता है, इस अनुमान से 60 बार एकरस ओ३म् का मानसिक उच्चारण करने में एक मिनट होता है। एक घण्टे में 60 मिनट और 3600 सेकेण्ड होते हैं। अतः एक घण्टे भर के प्रमाण से उपासना करने वाले मनुष्य को उचित है कि एक आवृत्ति में 60 तक ओं जपे। ऐसी ऐसी 60 आवृत्तियां करने में पूरा घण्टा हो जाता है।

ओइम् की गणना मन ही मन में करनी चाहिये किन्तु हाथ की अंगुलियों पर नहीं।

संख्या करने का प्रयोजन प्रथम कह दिया गया है।

प्रथम प्राणायाम की नासिकाग्र वाली तृतीय धारणा के परिपक्व हो जाने पर जब प्राणवायु बाहर निकलने लगता है, तब घबराहट होकर प्राण झट भीतर चला जाता है, उसको नासिका के बाहर अधिक ठहरने का अभ्यास उत्तरोत्तर क्रमशः यहां तक बढ़ना चाहिये कि जितनी देर में 500 बार ओ३म् कह सके, उतनी देर प्राण बाहर ठहरा रहे। फिर ओम् के स्थान में व्याहृति मन्त्रों से अभ्यास करे। अर्थात् आदि में इतनी देर प्राण बाहर ठहरावे कि जितनी देर में ओ३म् सहित सप्त व्याहृति मन्त्रों को न्यून से न्यून तीन बार पढ़ सके, फिर 21 बार इन मन्त्रों को एक बार पढ़ सकने तक का अभ्यास बढ़ावे और इसको एक एक प्राणायाम समझे। पश्चात् ऐसे ऐसे तीन प्राणायाम एक बार में कर

सकने का अभ्यास करे, अन्त में 21 प्राणायाम कर सकने की योग्यता प्राप्त कर ले।

जितनी देर प्राण बाहर ठहर सके, उसको एक प्राणायाम कहते हैं।

ओ३म् का जाप १ मात्रा से वा २ मात्रा से अथवा सम्पूर्ण ३ मात्रा से

प्रणव का जाप करने वाले पुरूष को यदि उस के अर्थ का विचार वा ज्ञान न हो तो जानो कि वह एक मात्रा से ओ3म् को जपता है। यदि अर्थ विचार सहित जपे तो जानो कि वह 2 मात्राओं से ओ3म् का जप करता है और जो उस आनन्दस्वरूप परमात्मा के सम्मुख और उस ही के आधार और आनन्द के प्रकाश में निमग्न हो कर जपे तो जानो कि वह ओ3म् का जाप उसकी तीनों मात्राओं से करता है।

ब्रह्मांडादि तीन स्थान की धारणाओं का प्रयोजन

प्रथम प्राणायाम सिद्ध करने के लिये नासिका के बाहर प्राणवायु को लाकर खड़ा करना होता है, जहां आरम्भ में एक साथ कदापि नहीं आ सकता। अतः तीन स्थान की धारणा रूप तीन श्रेणी का क्रम रक्खा है। सो प्रथम तो प्राण को सीधा ब्रह्माण्ड में लाना ही कठिन है फिर भृकुटी में, फिर नाक के बाहर तो अति कठिनता से निकलता और ठहरता है।

प्राणवायु को भीतर ले जाते समय क्रम से तीन स्थानों में थोड़ी देर ठहराते हुए हृदय में ले जाकर स्थापित कर देने का अभिप्राय

यह है कि प्राण उपासक के वश में होकर इच्छानुकूल जहां चाहे वहां ठहरा सके।

और अपने आत्मा को परमात्मा में लगा देने से

पापों का नाश होकर मोक्ष प्राप्त होता है।

नासिकाग्र में धारणा करते करते जब प्रथम प्राणायाम सिद्ध हो जाने पर प्राणवायु बाहर निकलता अच्छे प्रकार विदित होने लगे, तब प्राण को बाहर अधिक ठहरने के लिये ओ3म् की संख्या बढ़ा 2 कर जब अच्छे प्रकार एकरस 500 बार ओ3म् कहने तक प्राण बाहर ठहरने लगे, तब वक्ष्यमाण सप्त व्याहृति मन्त्रों को उच्चारण करके प्राणायाम करना चाहिये। वे मन्त्र नीचे अर्थ सहित लिखे जाते हैं, इन सब से ईश्वर ही के गुणों का कीर्तन और प्रार्थना होती है।

मन्त्र अर्थ व्याहृति मन्त्र का,	अर्थ ओं मन्त्र का।
1. ओं भूः—हे प्राणाधार परमेश्वर !	आप मेरी रक्षा कीजिये।
2. ओं भुवः—हे दुःखविनाशक परमेश्वर !	आप मेरी रक्षा कीजिये।
3. ओं स्वः—हे मोक्षानन्दप्रद परमेश्वर !	आप मेरी रक्षा कीजिये।
4. ओं महः—हे सबके बड़े गुरू परमेश्वर !	आप मेरी रक्षा कीजिये।
5. ओं जनः—हे जगत्पिता परमेश्वर !	आप मेरी रक्षा कीजिये।
6. ओं तपः—हे ज्ञानस्वरूप परमेश्वर !	आप मेरी रक्षा कीजिये।
7. ओं सत्यम्—हे अविनाशी परमेश्वर !	आप मेरी रक्षा कीजिये।

योग द्वारा ऊर्ध्वरेता होने में वेदाज्ञा

ऋग्वेद अ. 4/अ. 1/व. 33/मं. 5/अ. 2/सू. 32

एवा हि त्वामृतुथा यातयन्तं मघा विप्रभ्यो ददतं श्रृणोमि। किन्ते ब्रह्माणो गृहते सखायो ये त्वाया निदधुः काममिन्द्र।। 12/33/1/2।।

पदार्थ– हे (इन्द्र) परमैश्वय्र्ययुक्त ! विद्या और ऐश्वय्र्य से युक्त पति की कामना करती हुई मैं (हि) निश्चय से (विप्रेभ्यः) बुद्धिमान् जनों के लिये (मघा) धनों को (ददतम्) देते और (ऋतुथा) ऋतु ऋतु के मध्य में (यातयन्तम्) सन्तान के लिये प्रयत्न करते हुए (त्वाम्) आपको (एवा) ही (श्रृणोमि) सुनती हूं और (ते) आपके (ये) जो (ब्रह्माणः) चार वेद के जानने वाले (सखायः) मित्र है, वे (त्वाया) आप में (किम्) क्या (गृहते) ग्रहण करते और किस (कामम्) मनोरथ को (निदधुः) धारण करते हैं।।12।।

भावार्थ– स्त्री, ऋतु ऋतु के मध्य में जाने की कामना वाला है वीर्य जिसका, ऐसे 'ऊर्ध्वरेता' अर्थात् वीर्य को वृथा न छोड़ने वाले ब्रह्मचर्य को धारण किये हुए उत्तम स्वभाव वाले और विद्यायुक्त उत्तम यश वाले जन को पतिपने के लिये स्वीकार करे। उसके साथ यथावत् वर्ताव करके पूर्ण मनोरथ वाली और सौभाग्य से युक्त होवे ।।12।। मनोहवन बिजली होता है योगी लोग इसे अब भी बिजली द्वारा सिखाते है। मनोहवन का मन्त्र–

अष्टक 4/अध्याय 5/वर्ग 11/मण्डल 6/अनुवाक 1/सूक्त 10।

पुरो वो मन्द्रं दिव्यं सुवृत्तिं प्रयति यज्ञे अग्निमध्वरे
दधिध्वम् पुरउक्थेभिः स हि नो विमावा स्वध्वरा करति जातवेदाः ।।1।।

पदार्थ– हे मनुष्यो ! आप लोग (वः)आप लोगों के (प्रयति) प्रयत्न के साध्य (अध्वरे) अहिंसनीय (यज्ञे) सङ्गति स्वरूप यज्ञ में (उक्येभिः) कहने के योग्यों से (पुरः) प्रथम (मन्द्रम्) आनन्द देने वाले वा प्रशंसनीय (दिव्यम्) शुद्ध (सुवृक्तिम्) उत्तम प्रकार चलते हैं, जिससे उस (अग्निम्) विद्युतादिस्वरूप अग्नि को (दधिध्वम्) धारण करिये और जो (हि) निश्चय करके (विभावा) विशेष करके प्रकाशक(जातवेदाः) प्रकट हुओं को जानने वाला (नः) हम लोगों को (पुरः) प्रथम (स्वध्वर) उत्तर प्रकार अहिंसा आदि धर्मों से युक्त (करति) करे (सः) वही हम लोगों से सत्कार करने योग्य है।।1।।

भावार्थ– हे मनुष्यो ! जैसे यज्ञ करने वाले यज्ञ में अग्नि को प्रथम उत्तम प्रकार स्थापित करके उस अग्नि में आहुति देकर संसार का उपकार करते हैं, वैसे ही आत्मा के आगे परमात्मा को संस्थापित करके, वहां मन आदि का हवन करके और प्रत्यक्ष करके उसके उपदेश से जगत् का उपकार करो।।1।।

अष्टक 4/अध्याय 5/वर्ग 17/मण्डल 6/अनुवाक 1/सूक्त 15।।

इममूषु वो अतिथिमुषर्बुधं विश्वासां विशां पतिमृञ्जसे गिरा।
वेतीदिवो जनुषा कच्चिदाशुचिर्ज्योक्चिदत्ति गर्भो यदच्युतम्।।1।।

पदार्थ– हे विद्वन् ! जिस कारण से आप (इमम्) इस (विश्वासाम्) सम्पूर्ण (विशाम्)मनुष्य आदि प्रजाओं के (पतिम्) पालक (अतिथिम्) अतिथि के समान वर्त्तमान (उषर्बुधम्)प्रातःकाल में जागने वाले को (ऋञ्जसे) सिद्ध करते हैं (गर्भः) अन्तस्थ के समान जो (उ) तर्कना सहित (दिवः) पदार्थ बोध की (जनुषा) उत्पत्ति से (सुवेती) अच्छे प्रकार व्याप्त होता (इत) ही है तथा (कत्) कभी (चित्) भी (यत्) जो (शुचिः) पवित्र (अच्युतम्) नाश से रहित वस्तु

को (ज्योक्) निरन्तर (अत्ति) भोगता है और (वः) आप लोगों की (गिरा) वाणी से (चित्) निश्चित् (आ) आज्ञा करता है वह विद्वान् होता है।

भावार्थ– हे मनुष्यों ! जैसे अतिथि सत्कार करने योग्य है, वैसे ही पदार्थ विद्या का जानने वाला सत्कार करने योग्य है। जो सबके अन्तस्थ नित्य बिजली की ज्योति को जानते हैं, वे अभीप्सित सुख को प्राप्त होते हैं।

अथ द्वितीयः प्राणायामः

अब "आभ्यन्तर विषय प्राणायाम" नामक दूसरे प्राणायाम की विशेष विधि विस्तार पूर्वक कहते हैं।

विधि– नाभि के नीचे ध्यान लगाकर अपानवायु उदर में भरे, जब नाभि से लेकर कण्ठ तक भर जाय तब जल्दी से ध्यान कण्ठ में लाकर अपानवायु बन्द कर दे। जब जी घबराने लगे तब धीरे धीरे ध्यान के साथ छोड़ दे। पुनः इसी प्रकार अपानवायु भरे और जितनी देर सहन कर सके, उतनी देर बन्द कर रक्खे। जब जी का घबराना न सहा जाय तब ध्यान द्वारा धीरे धीरे छोड़ दे। इस विधि से बारंबार अपानवायु भरे और थोड़ी देर रोक कर छोड़ दे। और प्रथम प्राणायाम में कही विधि से ओं मन्त्र का जप करे और उसकी संख्या द्वारा अपानवायु को उत्तरोत्तर अधिक देर बन्द कर रखने का अभ्यास प्रतिदिन बढ़ाता जाय।

दूसरे प्राणायाम के तीन उपलक्षणों के कारण तीन नाम और भी हैं यथा :–

(1) कुम्भक प्राणायाम

(2) पूरक प्राणायाम

(3) रेचक प्राणायाम

इस प्राणायाम को कुम्भक इसलिये कहते हैं कि कुम्भ नाम घड़े का है और मनुष्य के देह में नाभि से लेकर कण्ठदेश पर्यन्त जहां योगीजन अपानवायु को भरते हैं, वह आवकाश एक प्रकार के घड़े की आकृति के सदृश है। तथा उदर नाम पेट को अलंकार की रीति से लोक भाषा में घड़ा कहते भी हैं।

इस ही प्राणायाम को पूरक इस कारण से कहते हैं कि जैसे घड़े में जल भरा जाता है, वैसे ही इसके अनुष्ठान में नाभि से कण्ठपर्यंत का अवकाश अपानवायु से पूरित किया जाता है।

रेचक नाम छोड़ने वा निकाल देने का है, सो अपानवायु उदर में भर कर थोड़ी देर वहां थाम कर छोड़ वा निकाल दी जाती है, इस कारण इस एक ही प्राणायाम का तीसरा नाम रोचक भी रक्खा गया। इस विषय को अच्छे प्रकार न जानने वाले लोग ऐसी भूल में पड़े है कि इस एक प्राणायाम के तीन भिन्न–भिन्न नाम होने के कारण से तीन भिन्न भिन्न प्राणायाम बताते हैं।

प्रथम तथा द्वितीय प्राणायामविषयक कठोपनिषत् का प्रमाण

ऊर्ध्वं प्राणमुन्नयत्यपानं प्रत्वगस्यति
मध्ये वामनमासीनं विश्वेदेवा उपासते।।

कठ. वल्ली 5 मन्त्र 3।

भाष्य– जो मनुष्य योगाभ्यास के अनुष्ठान में प्रथम प्राणायाम करते समय–

प्राणं ऊर्ध्वं उन्नयति– हृदय देशस्थ प्राणवायु को ऊपर अर्थात् ब्रह्माण्ड में आकर्षण करता है (चढ़ा ले जाता है)

और दूसरा प्राणायाम करते समय–

अपानं–प्रत्यक् अस्यति– गुदा द्वारा चलने वाले अपानवायु को उदर में (घड़े को सी आकृति वाले पेट में) अर्थात् उस अवकाश में कि जो नाभि से लेकर कण्ठदेशपर्यन्त के विस्तृत (अवकाश में) भरता है।

मध्ये–आसीनम्– नाभि और कण्ठदेश के मध्य में अन्तः करणान्तर्गत दशांगुल अवकाश में विराजमान।

तं वामनस्– उस प्रशस्त नित्य शुद्ध प्रकाश स्वरूप युक्त जीवात्मा को।

विश्वेदेवाः– सम्पूर्ण व्यवहार साधक इन्द्रियां।

उपासते– सेवन करते हैं।

इस मन्त्र में प्रथम तथा द्वितीय प्राणायाम की विधि कही है। इससे यह बात भी सिद्ध की है कि योगाभ्यास करते समय सम्पूर्ण इन्द्रियां जीवात्मारूप राजा की सेवा–चाकरी में प्रजा की नाई तत्पर रहती है। तथा (अष्टाविंशानि शिवानि शग्मानि0) इस अथर्ववेद की श्रृति से भी यही बात सिद्ध है, अर्थात् प्रार्थना यही की गई है कि हे परमात्मन् ! हमारे अट्ठाईसों शग्म उपासना का सेवन करे। योगाभ्यास करते समय उक्त प्रथम उक्त वेदमन्त्र द्वारा इसी प्रकार प्रार्थना सब को करनी उचित है और इस प्रार्थना के अनुसार ही अपना वर्त्तमान रक्खे अर्थात् अपना सर्वस्व परब्रह्मा परमात्मा को समर्पित कर दे और वेदोक्त धर्मयुक्त (निष्काम कर्म) में सदा तत्पर रहे।

अथ तृतीयः प्राणायामः

अब "स्तम्भवृत्ति" नामक तृतीय प्राणायाम की विशेष विधि विस्तार पूर्वक कहते हैं।

क्रिया– जब तीसरा प्राणायाम करना चाहे, तब न तो प्राणवायु को भीतर से बाहर निकाले और न अपान वायु को बाहर से भीतर ले जाय, किन्तु जितनी देर सुखपूर्वक हो सके, उन प्राणों को जहां का तहां, ज्यों का त्यों एकदम (एक साथ) रोक दे।

विधि– उपर्युक्त किया की विधि यह है कि प्राणवायु के ठहरने का स्थान जो हृदय देश में है और अपानवायु के ठहरने का स्थान जो नाभि देश में है, इन दोनों स्थानों के मध्यवर्ती अवकाश में स्थित समान वायु के आधार में स्तम्भवृत्ति से ध्यान को लगा दे अर्थात् ध्यान से समानवायु को पकड़ कर थाम ले। जब मन घबराने लगे, तब ध्यान ही से उस को छोड़ दे। पुनः बारम्बार इस ही प्रकार करे, अर्थात् सुख पूर्वक, जितनी देर हो सके उतनी उतनी देर बारम्बार अभ्यास करे, ध्यान द्वारा स्तम्भवृत्ति से प्राण और अपान दोनों जहां के तंहा रुक जाया करते हैं। योग की सम्पूर्ण किया सर्वत्र ध्यान से ही की जाती है, इस बात का उपासक को सर्वदा स्मरण रहे। अतएव अनेक बार यह उपदेश उपयोगी स्थलों में किया गया है।

अथ चतुर्थः प्राणायामः

अब "बाह्यभ्यन्तरविषयाक्षेपी" नामक चतुर्थ प्राणायाम की विशेष विधि विस्तारपूर्वक कहते हैं।

विधि– सामान्य विधि इस प्राणायाम की पूर्व यह कही गई है कि–"जब श्वास भीतर से बाहर को आवे तब बाहर ही कुछ कुछ रोकता रहे और जब बाहर से भीतर जावे तब उसको भीतर ही थोड़ा थोड़ा रोकता रहे।"

अर्थात् जब प्राणवायु भीतर से बाहर निकलने लगे तब उस से विरूद्ध उसको न निकलने देने के लिये अपान वायु को बाहर से भीतर ले और जब वह (अपान वायु) बाहर से भीतर आने लगे तब भीतर से बाहर की ओर प्राणवायु से धक्का देकर अपानवायु की गति को भी रोकता जाय।

इस प्रकार एक दूसरे के विरुद्ध क्रिया करे तो दोनों प्राणों की गति रूक कर वे प्राण अपने वश में होने से मन और इन्द्रिय भी स्वाधीन हो जाते हैं। बल पुरूषार्थ बढ़ कर बुद्धि ऐसी तीव्र, सूक्ष्म रूप हो जाती है कि बहुत कठिन और सूक्ष्म विषय को भी शीघ्र ग्रहण करती है, इससे मनुष्य के शरीर में वीर्य वृद्धि को प्राप्त होकर स्थिर बल पराक्रम और जितेन्द्रियता होती है। फिर वह मनुष्य सब शास्त्रों को थोड़े ही काल में समझ कर उपस्थित कर सकता है। चित्त निर्मल होकर उपासना में स्थिर हो सकता है। स्त्री भी इसी प्रकार योगाभ्यास करे। देखों योग सूत्र–"प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य" इस ग्रन्थ के पृष्ठ 102 में तथा स0 प्र0 समु0 3 पृष्ट 40 में वही विधि यहां ज्यों की त्यों पुनरूक्त है।

चौथे प्राणायाम की संक्षिप्त विधि का विस्तार।

"ऊपर से लाओ प्राण और नीचे से लाओ अपान और दोनों का युद्ध नासिका में कराओ।"

अर्थात् हृदय देश में ठहरने और भीतर से बाहर जाने का स्वभाव वाले प्राणवायु को ऊपर की ओर चढ़ा कर ब्रह्माण्ड में होकर भ्रूमध्य में लाकर, त्रिकुटी के तले स्थापित करो और नाभि के नीचे ठहरने और बाहर से भीतर आने के स्वभाव वाले अपान वायु को बाहर से लाकर नासिका के छिद्रों के भीतर लेकर स्थापित करो। अब दोनों को धक्का देकर एक दूसरे के विरुद्ध क्रिया करके लड़ाई कराओ अर्थात् न तो प्राण को बाहर निकलने दो। और न अपान को भीतर जाने दो। इस प्रकार विरूद्ध किया करने से दोनों प्राण वश में हो जाते हैं। इस प्राणायाम को करते समय मन इन्द्रियादिकों त्रिकुटी में ध्यान द्वारा स्थिर करो।

अब भगवद्गीता के अनुसार चौथे प्राणायाम की विधि लिखते हैं। वक्ष्यमाण श्लोकों में प्राणायाम और प्रत्याहार ये दोनों क्रिया आ गई है।

> स्पर्शान् कृत्वा बहिर्बाह्यांश्चक्षुश्चैवान्तरे भ्रुवोः।
> प्राणापानौ समौ कृत्वा नासाभ्यन्तरचारिणौ।।1।।
> यतेन्द्रियमनोबुद्धिर्मुनिर्मोक्षपरायणः।
> विगतेच्छाभयक्रोधो यः सदा मुक्तएव सः।।2।।

म. गी अ. 5 श्लोक 27–28।

बाह्यान् स्पर्शान् बहिःकृत्वा– बाह्य इन्द्रियों के विषयों को त्याग कर अर्थात् चित्त की उन वृत्तियों को कि जो इन्द्रिय गोलकों के द्वारा बाहर निकल कर तथा चारों ओर फैलकर अपने अपने रूपादि विषयों को ग्रहण करने में प्रवृत्त होकर मन को चलायमान कर देती है, विषयों से हटा कर और उन सम्पूर्ण वृत्तियों को भीतर की ओर मोड़ कर

चक्षुः च एव भ्रु वोः अन्तरे कृत्वा– और दोनों भ्रकुटियों के मध्य त्रिकुटी नामक देश में चक्षु आदि इन्द्रियों सहित मन को अर्थात् ध्यान को स्थिर करके

नासाभ्यन्तरचारिणौ प्राणापानौ समौ कृत्वा– नासिका के छिद्रों द्वारा ही संचार करने (आने जाने) का स्वभाव रखने वाले प्राण और अपान दोनों वायुओं को (समौ कृत्वा) समान करके अर्थात् एक दूसरे के सम्मुख (सामने) विरुद्धपक्ष में स्थापित करके, परस्पर विरुद्ध क्रिया करने वाला अर्थात् बाहर निकलने के स्वभाव वाले प्राण को बाहर न निकलने देने वाला तथा भीतर आने के स्वभाव वाले को भीतर न आने देने वाला।

यः मुनिः–जो कोई मननशील योगी और ब्रह्मा का श्रेष्ठ उपासक

यतेन्द्रियमनोबुद्धिः मोक्षपरायणः– इन्द्रिय, मन और बुद्धि को जीतने वाला और निरन्तर मोक्ष मार्ग में ही तत्पर और

बिगतेच्छाभयक्रोधः– इच्छा, भय और क्रोध से रहित होता है

सः सदा मुक्त एव– वह सदा मुक्त ही है।

चतुर्थ प्राणायाम विषयक भगवद्गीता का दूसरा प्रमाण

अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथाऽपरे।
प्राणापानगती रूद्ध्वा प्राणायामपरायणाः।।
अपरे नियताहाराः प्राणान् प्राणेषु जुह्वति।

म. गी अ. 4 श्लो0 29।

अन्वय–अपरे नियताहाराः प्राणायामपरायणाः
प्राणापानगती रूद्ध्वा प्राणान् प्राणेषु जुह्वति।
"अत्र प्रश्नः–अपरे ते केन विधिना प्राणान् प्राणेषु
जुह्वति ? उत्तरम्–अपाने प्राणं जुह्वति तथा प्राणे
अपानं जुह्वति"

टिप्पण– भगवद्गीता के चतुर्थाध्याय के इस उन्तीसवें श्लोक के साथ इससे पूर्व के श्लोकों की संगति है। जहां प्रथम से जपयोग, तपोयोग, अग्नि होत्रादि कर्म योग में तत्पर धर्मनिष्ठ जनों का वर्णन किया है कि कोई किसी प्रकार और कोई किसी प्रकार धर्ममार्ग में प्रवृत्त है। वहाँ यह भी कथन है कि योगाभ्यास में तत्पर अन्य योगी जन प्राणों में प्राणों का हवन करते है, अर्थात् गार्हपत्याग्नि, आहवनीयाग्नि और दक्षिणाग्नि इन तीनों अग्नियों के अग्निहोत्रादि होम की सन्यासाश्रम में त्याग कर निरग्नि होकर उक्त होमादि कर्म के स्थान में प्राणों में प्राणों का होम करते हैं।

अर्थ– युक्ताहारविहार पूर्वक अपने मन और शरीर को नैरोग्य और शांत रखने वाले तथा प्राणायामों के अनुष्ठान में तत्पर रहने वाले अन्य योगाभ्यासीजन प्राणवायु तथा अपानवायु, इन दोनों की गति को रोक कर प्राणों में प्राणों का हवन करते हैं "इस विषय में प्रश्न आया है कि वे अन्य योगीजन किस विधि से प्राणों में प्राणों का हवन करते हैं ?" "उत्तर यह है कि" अपान में प्राण का हवन करते हैं तथा प्राणों में अपान का हवन करते हैं।।"

इस प्राणों के युद्धरूपी देवासुर संग्राम में दोनों प्राणों के परमाणुओं का ऐसा संगम हो जाता है कि मानों जल और दुग्ध के सम्मलेन करने से उनके परमाणुओं का संयोग होकर अर्थात् दोनों आपस में हिलमिल कर अन्योन्य सायुज्य से लय हो गये हों।

अर्थात् इस चौथे प्राणायाम की किया को ही प्राणों में प्राणों का लय करना वा प्राणों में प्राणों का हवन करना कहते हैं।

इस चतुर्थ प्राणायाम को ही शतपथ ब्राह्मण के वक्ष्यमाण प्रमाणानुसार प्राणों की लड़ाई वा देवासुर संग्राम भी कहते हैं, क्योंकि प्राण धक्का देकर अपान का गति को जीत कर उसे भीतर नहीं आने देता, इसी प्रकार अपान भी प्राण को बाहर निकलने नहीं देता।

श्री व्यासदेव मुनि तथा महर्षि स्वामी दयानन्द सरस्वती सम्पादित चारों प्राणायामों की विधि

प्राणायामों की किया के विषय में अनेक भ्रमजन्य विश्वास लोक में सम्प्रति हो रहे हैं, अतएव श्री भगवान् वेद व्यासदेव मुनिकृत योगभाष्य के अनुसार जिसको कि श्री भगवान् स्वामी दयानन्द सरस्वती जीने स्वमन्तव्य सिद्धान्तरूप से ·स्वप्रणीत ऋग्वेदादिभाष्य भूमिका में आवश्यकतानुकूल निज टिप्पणी सहित प्रतिपादन किया है। मैं फिर इस विषय को स्पष्टतया प्रकाशित करने के हेतु नीचे लिखता हूँ। इस विषय में प्रवेश करने से पूर्व अच्छे प्रकार समझ लेना उचित है कि प्राणायाम किस को कहते हैं। सो पूर्वोक्त पातञ्जल योगसूत्र में कह दिया है कि–

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।।

दृढ़ासनपूर्वक निश्चल, निष्कम्प, सुखपूर्वक स्थिर होकर श्वास और प्रश्वास की गति के रोकने को प्राणायाम कहते हैं। अर्थात् शरीरस्थ वायु (प्राणों) को अपने वश में कर लेना प्राणायाम कहाता है।

इस सूत्र पर श्री व्यासदसेव जी अपने भाष्य में कहते हैं कि–

सत्यासनजये बाह्यस्य वायोराचमनं श्वासः।
कोष्ठयस्य वायोर्निस्सारणं प्रश्वासस्तयोर्गतिविच्छेदः
उभयाभावः प्राणायामः। व्या. दे. भा.।।

जब कोई योगाभ्यास करने को उपस्थित हो तो प्रथम अपना आसन जमा ले, तदन्तर अर्थात् आसन सिद्ध हो जाने के पश्चात् जो बाहर के वायु का आचमन करना (पीना वा भीतर ले जाना) है, उसको तो श्वास कहते हैं और कोष्ठ (पेट) में भरे हुये वायु के बाहर निकालने को प्रश्वास कहते हैं। इस प्रकार श्वास के भीतर आने और प्रश्वास के बाहर निकलने की जो दो प्रकार की गतियां हैं, उन दोनों चालों का रोकनारूप जो प्राणसञ्चार का जो अभाव है, वही प्राणायाम कहलाता है। इस भाषा के टिप्पणरूप भाष्य में श्री स्वामी दयानन्द सरस्वती जी का भी कथन ऐसा ही है कि–

आसने सम्यक्सिद्धे कृते बाह्यभ्यन्तरगमनशीलस्य वायोःयुक्त्या शनैःशनैरभ्यासेन जयकरणमर्थात् स्थिरीकृत्य गत्यभावकरणं प्राणायामः ।।

मू. पृ. 175।

आसन अच्छे प्रकार सिद्ध हो जाने के उपरांत बाहर भीतर आने जाने का स्वभाव रखने वाला वायु का युक्तिपूर्वक धीरे धीरे अभ्यास करके जय (वश में) कर लेना अर्थात् उस वायु को स्थिर करके उसकी गति (चाल वा संचार) का अभाव करना प्राणायाम कहाता है। इन दोनों महर्षियों के कथन में चारों प्राणायामों का संक्षिप्त सामान्य वर्णन किया गया है। आगे फिर चारों की विधि दो योग सूत्रों में जो कही है, सो यह है कि—

स तु बाह्यभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिःपरिदृष्टो।

दीर्घसूक्ष्मः। बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः।।

परन्तु वह (प्राणायाम) चार प्रकार का होता है। एक तो "बाह्यविषय" दूसरा "आभ्यन्तर विषय" तीसरा "स्तम्भवृत्ति" और चौथा "बाह्याभ्यन्तर विषयाक्षेपी"।

इन चारों में नियत देश का नियम, काल और संख्या का परिणाम (परिदृष्टः) अर्थात् जिस प्राणायाम और उसकी धारणा के लिये जो जो स्थान नियत है, उस उस में जितनी देर हो सके उतनी देर तक ओ३म् महामन्त्र की मानसिक उच्चारणपूर्वक संख्या करके, ध्यान को चारों ओर से समेट कर उसी एक स्थान में ज्ञानदृष्टि द्वारा दृढ़ता से ठहरा कर श्वास प्रश्वास की गति को रोकना चाहिये। (दीर्घ सूक्ष्मः) उक्त रीति से जो कोई (यथा नूतन योगी) थोड़ी देर ही प्राणायाम कर सके तो उसको सूक्ष्म प्राणायाम जानो और जो कोई कृताभ्यास रोगी अधिक समय तक प्राणों की गति का अवरोध कर सके उसको दीर्घ प्राणायाम जानोः—

"स तु बाह्याभ्यन्तर0" इस सूत्र में तीन प्राणायामों की विधि है, उस पर व्यासदेव जी का भाष्य आगे लिखते हैं:—

यत्र प्रश्वासपूर्वको गत्यभावः स बाह्यः।।1।।

यत्र श्वासपूर्वको गत्यभावः स आभ्यन्तरः।।2।।

तृतीयस्तम्भवृत्तिर्यत्रोभयाभावः सकृत्प्रयत्नाद्भवति यथा तप्तन्यस्तमुपले जलं सर्वतः संकोचमापद्यते तथा द्वयोर्युगपद् गत्यभाव इति ।।व्या. दे. भा.।।

जहां (जिस प्राणायाम में) प्रश्वास पूर्वक (प्राणवायु की) गति का अभाव हो, उसको "बाह्य विषय" (प्रथम) प्राणायाम कहते हैं।।1।।

जहां श्वास पूर्वक (अपान वायु की) गति का अभाव हो, उसको "आभ्यन्तर विषय" (द्वितीय) प्राणायाम कहते हैं।।2।।

तीसरा स्तम्भवृत्ति प्राणायाम कहाता है, जिसमें श्वास और प्रश्वास दोनों की गति का अभाव (सकृत्प्रयत्नात्) एक दम वायु को जहां का तहां ज्यों का त्यों एक ही बार में ध्यान को झट से दृढ़ करके ज्ञानदृष्टि द्वारा प्रयत्न करके एक साथ ही रोक कर किया जाता है। इसमें दृष्टान्त है कि जैसे तपते हुए गरम पत्थर पर डाला हुआ जब सब ओर से संकुचित होता (सुकड़ता) जाता है। इसी प्रकार श्वास और प्रश्वास (अपान और प्राणवायु) दोनों की गति का एक साथ अभाव किया जाता है।

जल का स्वभाव फैलने का है। अर्थात् जहां गिरता है वहां पर फैल कर अपना प्रवेश किया चाहता है, परन्तु जब गरम पत्थर पर गिरता है, तब तनिक भी नहीं फैलने पाता, प्रत्युत फैलने के स्थान में गिरने के साथ ही सिकुड़ने लगता है। इस ही प्रकार वायु का स्वभाव गति (विचरना) है, किन्तु स्तम्भवृत्ति प्राणायाम करते समय ध्यान ठहराने के साथ ही दोनों प्राण जहाँ के तहाँ एक ही साथ तत्क्षण रोके जाते हैं।

ऊपर कहे विधि में सर्वत्र ध्यान ठहराकर ज्ञानदृष्टि द्वारा प्राणायाम करना बताया गया है, न कि अंगुलियों से नकसोरे दबाकर या अन्य प्रकार श्वास खींच कर। इस विषय का भी प्रमाण श्रीमान् स्वामी दयानन्द सरस्वती जी की बताई हुई विधि में आगे कहते हैं:–

बालबुद्धिभिरंगुल्यगुष्ठाभ्यां नासिकाछिद्रमवरुध्य प्राणायामः क्रियते स खलु शिष्टैस्त्याज्य एवास्ति, किन्त्वत्र बाह्याभ्यान्तरांगेषु शान्तिशैथिल्ये सम्पाद्य सर्वागेषु यथावत् स्थितेषु सत्सु बाह्यदेशं गतं प्राणं तत्रैव यथाशक्ति संरुध्य प्रथमो बाह्याख्यः प्राणायामः कर्त्तव्यः ।।1।। तथोपासकैर्यो बाह्याद्देशादन्तः प्रविशति तस्याभ्यन्तर एवं यथाशक्ति निरोधः क्रियते, स आभ्यन्तरो द्वितीयः सेवनीयः ।।2।। एवं बाह्याभ्यन्तराभ्यामनुष्ठिताभ्यां द्वाभ्यां कदाचिदुभयोर्युगपत्संरोधो यः क्रियते, स स्तम्भवृत्तिस्तृतीयः प्राणायामोऽभ्यसनीयः।।3।।

मू. पृ. 175

बालबुद्धि अर्थात् प्राणायाम की क्रिया और योगविद्या में अनभिज्ञ लोग अंगुलियों और अंगूठे से नकसोरो को बन्द करके जो प्राणायाम किया करते हैं, यह रीति विद्वानों को अवश्यमेव छोड़ देनी चाहिये। किन्तु चित्त की सम्पूर्ण वृत्तियों तथा मन और इन्द्रियों की चञ्चलता और चेष्टा को शिथिल करके (रोक कर) अन्तःकरण को रागद्वेषादि दुष्टाचारों से हटाकर तथा बाह्य और आभ्यन्तर इन्द्रियों और अंगों में शान्ति और शिथिलता (निश्चलता) सम्पादन करके, सब अंगों को यथावत् स्थित करके अर्थात् सुख से सुस्थिर आसन पूर्वक बैठकर, बाहर निकले हुये प्राणवायु को वहीं (बाहर ही) यथाशक्ति (जितनी देर हो सके उतनी देर) रोक कर प्रथम नाम बाह्य प्राणायाम किया जाता है।।1।।

तथा बाहर से जो (अपान) वायु देह के भीतर प्रवेश करता है, उसका जो उपासक (योगी) जन भीतर ही यथाशक्ति निरोध करते हैं, इस विधि से सेवनीय दूसरा अर्थात् आभ्यन्तर प्राणायाम कहाता है।।2।।

इस प्रकार दोनों बाह्य और आभ्यन्तर प्राणायामों का अनुष्ठान (सीखकर पूर्ण अभ्यास) करके प्राण और अपान दोनों वायुओं का जब कभी जो (युगपत्संरोधः) एक दम से अच्छे प्रकार निरोध किया जाता है सो तीसरा स्तम्भवृत्ति नामक प्राणायाम उक्त विधि से ही अभ्यास करने योग्य है।

आगे चौथे प्राणायाम की विधि कहते हैं:–

देशकालसंख्याभिर्बाह्यविषयः परिदृष्टः, आक्षिप्तः तथा आभ्यन्तरविषयः परिदृष्ट आक्षिप्त उभयथा दीर्घसूक्ष्मः तत्पूर्वको भूमिजयात् क्रमेणोभयोर्गत्यभावश्चतुर्थः प्राणायामस्तृतीयस्तु विषयानालोचितो गत्यभावः सकृदारब्ध एवदेशकालसंख्याभिः परिदृष्टो, दीर्घसूक्ष्मश्चतुर्थस्तु श्वासप्रश्वासयोर्विषयावधारणात् क्रमेणभूमिजयादुयाक्षेपपूर्वको गत्यभावश्चतुर्थः प्राणायाम इत्ययं विशेष इति यः प्राणायाम उभयाक्षेपी स चतुर्थो गद्यते ।। व्या. भा.।।

"बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः"– यह जो योग दर्शन का चतुर्थ प्राणायाम विषयक पूर्वोक्त सूत्र है, उस पर श्रीयुत् व्यास देव जी ने भाष्य करने में चारों प्राणायामों का भेद पृथम् पृथक् दर्शाकर चतुर्थ प्राणायाम में जो विलक्षणता जताई है सो आगे कहते हैं कि–

बाह्य विषय नामक प्रथम प्राणायाम में तो देश, काल और संख्या करके परिदृष्ट "प्राणवायु" बाहर फेंका जाता है और आभ्यन्तर विषय नामक दूसरे प्राणायाम में देश, काल और संख्या करके परिदृष्ट "अपानवायु" भीतर को फेंका जाता है। (उभयथा दीर्घसूक्ष्मः) काल और संख्या के परिमाण से दोनों प्राणायाम दीर्घ तथा सूक्ष्म होते हैं। (तत्पूर्वक) ये दोनों प्राणायाम कम पूर्वक अभ्यास करते करते (भूमियात्) जब अच्छे प्रकार परिपक्क हो जायं, अर्थात् प्रथम प्राणायाम तो अपनी नासिकाभूमि में जब पक्का हो जाय, फिर दूसरे प्राणायाम का अभ्यास भी जब नाभिभूमि में परिपक्क हो जाय, इस कम से जब दोनों प्राणायाम की किया सीख कर पक्का अभ्यास हो जावे, तब प्राण और अपान इन दोनों की गति के अभाव (रोकने) से चतुर्थ प्राणायाम किया जाता है।

तीसरे और चौथे प्राणायामों में भेद यह है कि प्राणवायु का विषय नासिका और अपान का विषय नाभिचक है, इन दोनों विषयों का लक्ष्य वा विचार किये बिना ही आरम्भ करने के साथ तीसरे प्राणायाम में एक बार ही दोनों प्राणों की गति का अभाव किया जाता है और देश, काल, संख्या से परिदृष्ट दीर्घ सूक्ष्म यह (तीसरा प्राणायाम भी होता है किन्तु चौथे प्राणायाम में प्रथम तो कमपूर्वक प्रथम और द्वितीय प्राणायामों की भूमियों में अभ्यास परिपक्क करना होता है, पश्चात् श्वास और प्रश्वास (अपान और प्राण) इन दोनों के विषयों (नाभि और नासिका नामक भूमियों) का लक्ष्य करके (उभयाक्षेपपूर्वकः) प्राण को बाहर की ओर और अपान को भीतर की ओर फेंकते हुए दोनों की गति को रोकना होता है। अतः जो उभयाक्षेपी प्राणायाम है उस को चतुर्थ प्राणायाम कहते हैं। इस चौथे प्राणायाम में यही विशेषता है।

चतुर्थ प्राणायाम के विषय में श्री स्वामी दयानन्द सरस्वती जी की विधि आगे कहते हैं।

तद्यथा–यदोदराद् बाह्यदेशं प्रतिगन्तुं प्रथमक्षणे प्रवर्त्तते तं संलक्ष्य पुनः बाह्यदेशं प्रत्येव प्राणाः प्रक्षेप्तव्याः, पुनश्च यदा बाह्यदेशादाभ्यन्तरं प्रथममागच्छेत्तमाभ्यन्तर एव पुनः 2 यथाशक्ति गृहीत्वात्रैव स्तम्भयेत्स द्वितीय एवं द्वयोरेतयोः

कमेणाभ्यासेन गत्यभावः कियते, सः चतुर्थः प्राणायामः।।

भू. पृ. 175–176

यस्तु खलु तृतीयोऽस्ति स नैव बाह्यभ्यन्तराभ्यासस्यापेक्षां करोति किन्तु यत्र यत्र देशे प्राणो वर्त्तते तत्र तत्रैव सकृत्स्तम्भनीयः।।

भू. पृ. 176।

***टिप्पण**– चौथे प्राणायाम को उभयाक्षेपी इसलिये कहते हैं कि इस में प्राण को बाहर निकालने और अपान को भीतर लेने की दोनों कियाएं जो एक दूसरे के विरूद्ध है, की जाती है और दोनों प्राणों में धक्कम धक्का संग्राम तुल्य होता है।

आश्चर्यदर्शन

यथा किमप्यद्भुतं दृष्ट्वा मनुश्यश्चकितो भवति तथैव कार्यमित्यर्थः।।

मू. पृ. 176

तद्यथा– उस चतुर्थ प्राणायाम की क्रिया इस विधि से करनी होती है कि जब प्रथम प्राणायाम करते समय प्रथम क्षण में पेट से बाहर को जाने के लिये जो प्राणवायु प्रवृत्त होता है, उस को (संलक्ष्य यह व्यासदेव जी के भाष्य में कहे "परिदृष्ट" पद का अर्थ है कि) अच्छे प्रकार लक्ष्य कर लेने के उपरान्त नासिका के बाहर वाले देश की ओर प्राणों को फैंकना (अर्थात् वमनवत् बल पूर्वक बाहर निकालना) चाहिये। यह प्रथम प्राणायाम की सी विधि हुई तदनन्तर जब नासिका के बाहर वाले देश से भीतर नाभि की ओर आने लगे तब प्राणों को भीतर की ओर आने के प्रथम क्षण में ही भीतर को ग्रहण करके बारम्बार यथाशक्ति (जितनी देर सुख पूर्वक हो सके उतनी देर) प्राणों को (अपान वायु को) भीतर ही रोकता रहे। यह दूसरे प्राणायाम की विधि हुई। इस प्रकार जब क्रमशः इन दोनों प्राणायामों को अभ्यास करते करते परिपक्क कर ले तब प्राण और अपान इन दोनों प्राणों की गति से अभाव नाम रोकने के लिये जो क्रिया की जाती है, वही चौथा प्राणायाम है।

परन्तु तीसरा जो प्राणायाम है वह बाह्य विषय नामक प्रथम तथा आभ्यन्तर विषय नामक दूसरे प्राणायामों के अभ्यास करने की अपेक्षा नहीं करता, प्रत्युत जिस जिस देश में जो जो प्राण वर्तमान है उस उस को वहां का वहीं (सकृत्) एक दम झट से रोक देना चाहिये। अर्थात् तीसरे प्राणायाम करते समय न तो प्राणों को बाहर निकालने और न अपान को भीतर लेने की क्रिया करनी होती है। अतएव प्रथम और दूसरे प्राणायामों को सीखने और अभ्यास करने की कुछ अपेक्षा इस तीसरे प्राणायाम में नहीं होती, अर्थात् प्रथम और दूसरा प्राणायाम सीखे बिना भी तीसरा प्राणायाम सिखाया जा सकता है। परन्तु चौथा प्राणायाम बिना प्रथम और द्वितीय प्राणायामों के सीखे कदापि नहीं सीखा जा सकता। यही तीसरे और चौथे प्राणायामों की विलक्षणता है।

जिन दो योगी महानुभावों की उपदिष्ट प्राणायामों की क्रिया ऊपर लिखी है उन दोनों की विधियों में चौथे प्राणायाम की क्रिया के उपदेश में पूर्व के तीनों प्राणायामों का वर्णन भी पाया जाता है, सो इस अभिप्राय से है कि चारों ओर प्राणायामों का भेद अच्छे प्रकार जताया जाकर इनकी विधियों में भ्रम न पड़े, क्योंकि प्राण और अपान इन दो प्राणों की ही गति के रोकने का प्रयत्न चारों में है।

आश्चर्य दर्शन से चकित होकर योग के सिद्ध होने का निश्चय

यथा किमप्यद्भुतं– जिस प्रकार कोई अद्भुत वार्त्ता देख कर मनुष्य चकित हो जाता है, ऐसा तीव्र और प्रबल पुरुषार्थ इन प्राणायामों के अभ्यास करने में करना उचित है। अभिप्राय यह है कि चौथे प्राणायाम के सिद्ध हो जाने के पश्चात् जब निरन्तर (अनध्याय रहित) अधिक अधिक देर तक समाधि का अनुष्ठान करते करते कुछ काल व्यतीत होता है तो मनुष्य को अपने जीवात्मा का ज्ञान होता है, तब चकित होकर बड़ा आश्चर्य सा उत्पन्न होता है, जिसका वाणी द्वारा मनुष्य कुछ कथन नहीं कर सकता। तत्पश्चात् शीघ्र ही परमात्मा को भी वह मनुष्य विचार लेता है, तब तो अत्यन्त ही विस्मय से में मनुष्य रह जाता है। अतः उपरोक्त संस्कृत वाक्य से स्वामी जी का यही आशय है कि ऐसा प्रबल प्रयत्न करे जिससे आत्मा और परमात्मा को जानकर मोक्ष प्राप्त हो। जीवात्मा

भी एक अद्‌भुत पदार्थ है, जिसको अपना ज्ञान जब होता है, तब अति विस्मित होता है। जैसा अगली श्रुति में कहा है–

ओइम् न नूनमस्ति नो श्वः कस्तद्वेद यदद्‌भुतम्।
अन्यस्य चित्तमभिसंचरेण्यमुताधीतं विनश्यति।।

ऋ. अ. 2 अ. 4 व. 9 मं. 1 अ. 23 सू. 170 मं. 1।

अर्थ–हे मनुष्याः– हे मनुष्यो

यत् अन्यस्य सञ्चरेणयं (सम्यक् चरितु ज्ञातुं योग्यम्) चत्तम् (अन्तः करणस्य स्मरणात्मिकां वृत्तिम्) उत आधीतम् (आ समन्तात् धृतम्–) जो औरों को अच्छे प्रकार से जानने योग्य चित्त अर्थात् अन्तःकरण की स्मरणात्मिकावृत्ति और सब ओर से धारण किया हुआ विषय

न अभि विनश्यति– नहीं विनाश को प्राप्त होता

न 'अद्य भूत्वा' नूनम् अस्ति– न आज होकर निश्चित रहता है

नो श्वः 'च'– और न अगले दिन निश्चित रहता है

तत् अद्‌भुतम् कः वेद– उस आश्चर्यस्वरूप के समान वर्त्तमान का कौन जानता है।

भावार्थ– जो जीव रूप होकर उत्पन्न नहीं होता और न उत्पन्न होकर विनाश को प्राप्त होता है, नित्य आश्चर्य गुण कर्म स्वभाव वाला अनादि चेतन है, उसका जानने वाला भी आश्चर्य स्वरूप होता है। अर्थात् जीवात्मा और परमात्मा दोनों ही आश्चर्य स्वरूप है।

देवासुरसंग्राम

सत्य शास्त्रों के अनुकूल जो देवासुर संग्राम की कथा है वह निरुक्त तथा शतपथ ब्रह्माणादि ग्रन्थों में रूपकालङ्कार से याथातथ्यतः वर्णन की गई है। वहां वास्तविक देव और असुरों का विवेचन करते समय मनुष्यों का मन और ज्ञान इन्द्रियाँ देवता माने गये हैं। मन को राजा तथा इन्द्रियों को उसकी सेना माना है और प्राणों का नाम असुर रक्खा है, इस में राजा प्राण और अपानादि अन्य प्राण उसकी सेना में गिनाये हैं। इन का भी परस्पर विरोध रूप युद्ध हुआ करता है। मन का विज्ञान बल बढ़ाने से प्राणों का निग्रह (पराजय) हो जाता है। यह उक्त कथा का आशय है।

ईश्वर, प्रकाश के परमाणुओं से मन, पञ्चज्ञानेन्द्रिय, उनके परस्पर संयोग तथा सूर्य आदि को रचता है। जो प्रकाश के परमाणुओं वा ज्ञानरूपी प्रकाश से युक्त होने के कारण सुर (देव) कहाते हैं और अन्धकार के परमाणुओं से पांच कर्मेन्द्रिय, दश प्राण और पृथिवी आदि लोको को रचता है। जो प्रकाश रहित होने के कारण असुर कहाते हैं, उनका परस्पर विरोध रूप युद्ध नित्य होता है।

देवसंज्ञक मन तथा इन्द्रियगण, प्राणादि असुरों को जीत कर इनको अपने वश में करके अपना काम लेते हैं। किन्तु मृत्यु के समय प्राण जिनको यम भी कहते हैं, प्रबल हो जाते है। तब ये ही प्रमाण मन इन्द्रिय आदि सहित जीवात्मा को उसके कर्मानुसार जिस जिस स्थान में ज़ाने का वह भागी होता है, वहां ले जाते हैं।

भू. पृ. 287–290

वीर्याकर्षकप्राणायाम अर्थात् ऊर्ध्वरेता होने की विधि

योगमार्ग की प्रवृत्ति रखने वाले जिज्ञासुओं के कल्याणार्थ दो प्राणायाम आगे और भी

कहे जाते हैं, इन में से एक का नाम 'वीर्याकर्षक वा वीर्यस्तम्भक प्राणायाम" और दूसरे का नाम "गर्भस्थापक प्राणायाम" जानो। उनकी विधि और फल क्रमशः नीचे लिखते हैं।

वीर्याकर्षक प्राणायाम

सामान्यविधि– प्रथम नाभि में ध्यान ठहरा कर ध्यान से ही अपानवायु को दक्षिण नासाछिद्र द्वारा उदर में भरे और कुछ देर अर्थात् जितनी देर सुख पूर्वक हो सके उतनी देर वहीं ठहरा कर वामनासारन्ध्र से धीरे धीरे बाहर निकाल कर जितनी देर सुखपूर्वक हो सके बाहर भी रोके दूसरी बार वाम नासारन्ध्र द्वारा उसी प्रकार भरे, रोके और दक्षिण नासिका छिद्र से बाहर छोड़ दे। इतनी क्रिया को एक प्राणायाम जान कर ऐसे ऐसे कम से कम सात प्राणायाम करने से वीर्य का स्तम्भन और आकर्षण होने से वीर्य वृथा क्षय नहीं होता।

विशेषविधि– यह कोई नियम नहीं कि प्रथम दाहिने ही नथने से भरे ओर बायें से छोड़े, किन्तु नियम यह है कि किसी एक नथने से भरे और दूसरे से छोड़े अतः अपानवायु को भरते समय प्रथम नाभि में ध्यान ठहरा कर एक नथने से (अपान वायु) उदर में भरे फिर शीघ्रता से ध्यान से ही दोनों नथनों को बन्द कर दे और जितना सामर्थ्य हो उतनी देर वहीं रोक कर दूसरे नथने से धीरे धीरे बाहर निकाल दे। जब तक कामदेव का वेग और इन्द्रिय शान्त न हो, तब तक यही क्रिया बारम्बार करता रहे, जब शान्त हो जाय तब भी कुछ देर इस प्राणायाम को करता रहे, जिससे वीर्य ऊपर चढ़ जाने से शेष न रहने पावे।

फल– इस प्राणायाम के करने से प्रदर और प्रमेहादि से दुःखित स्त्रीपुरूष का रज और वीर्यलघुशङ्का द्वारा बाहर निकल जाया करता है और जिसके कारण वे प्रतिदिन निर्बल होते जाते हैं वह (रज, वीर्य) क्षय न होकर धातुक्षीण रोग जाता रहता है। अथवा जब कभी अकस्मात् कामोद्दीपन होकर तथा स्वप्नावस्था में सोते समय स्वप्न द्वारा रज वा वीर्य स्खलित हो जाने की शङ्का हो तो सावधान और सचेत होकर झटपट उठ कर तत्काल ही इस प्राणायाम के कर लेने से वीर्य अपने ठहरने के स्थान ब्रह्माण्ड में आकर्षित होकर ऊपर चढ़ जाता है और इन्द्रिय शान्त होकर कामदेव का वेग शान्त हो जाता है और उपासक योगी ऊर्ध्वरेता होता है। इस प्रकार सुरक्षित वीर्य की वृद्धि होकर शरीर में बल, पराक्रम, आरोग्य, धैर्य और बुद्धि की वृद्धि होती है।

यह प्राणायाम वह सिद्ध कर सकता है कि जिससे प्रथम और द्वितीय प्राणायाम सिद्ध कर लिये हो।

परीक्षा– वीर्य चढ़ जाने की परीक्षा इस प्रकार की जाती है कि प्राणायाम कर चुकने पर उस ही समय लघुशंका करने में तार न आवे तो जानो कि वीर्य का आकर्षण भली भांति हो गया।

जब स्त्री पुरूष के एकान्त सहवास आदि समयों में कामोद्दीपन अनऽवसर हो, उस समय भी इस प्राणायाम को करने में कामदेव का वेग रुक कर इन्द्रिय शान्त और वीर्य का आकर्षण होता है।

इस प्राणायाम की क्रिया में अपानवायु वीर्य का स्तम्भन करके बाहर नहीं निकलने देता और प्राण वायु उतरे हुए वीर्य को ब्रह्माण्ड में चढ़ा ले जाता है। अतएव इसके दो नाम हैं। वीर्याकर्षक प्राणायाम तथा वीर्यस्तम्भक प्राणायाम।

गर्भस्थापक प्राणायाम
अर्थात्
गर्भाधान विधि

वीर्यप्रक्षेप के समय पुरुष प्राणवायु को धीरे धीरे ढीली छोड़े और स्त्री अपान वायु का आकर्षण बलपूर्वक करे, यही गर्भस्थापन का प्राणायाम है।

परन्तु जो स्त्री और पुरुष दोनों प्राणायामादि योगक्रिया को जानते हो वे ही इस प्रकार गर्भाधान किया कर सकते हैं, अन्य नहीं।

इस विधि से गर्भस्थापन करने पर यदि तीन ऋतुकालों में भी गर्भस्थित न हो तो जो जो स्त्री वा पुरुष रोगी हों वह अच्छे वैद्य से अपने रोग का निदान और चिकित्सा करावें। बन्ध्या स्त्री द्वारा कुछ भी उपाय नहीं हो सकता।

फल—इस प्राणायाम के करने से योगमार्ग में, प्रवृत्त और सन्तानोत्पत्ति के अभिलाषी गृहस्थी जिज्ञासु की ऋतुदान किया व्यर्थ नहीं जाती, अर्थात् गर्भस्थिति अवश्य होती है। अतः उसके शरीर का वीर्य अनेक बार वृथा क्षीण न होने से पराक्रमादि यथावत् बने रहते हैं और उसके संसार और परमार्थ दोनों साथ साथ सिद्ध होते चले जाते हैं।

इस विषय की विस्तृत विधि स्वामी दयानन्द सरस्वती कृत संस्कार विधि में देखो।

ओइम् या जामयो वृष्ण इच्छन्ति शक्तिं नमस्यन्तीर्जानते

गर्भमस्मिन्। अच्छा पुत्रं धेनवो वावशाना महश्चरन्ति विभ्रंत वपूंषि।।

ऋ. अ. 3 अ. 4 व. 2मं. 3 अ. 5 सू. 57 मन्त्र 3।

अर्थ– याः नमस्यन्तीः (ब्रह्मचारिणयः) जामयः (प्राप्त–चतुर्विंशतिवर्षा युवतयः)– जो सत्कार करती हुई चौबीस वर्ष की अवस्था को प्राप्त युवती ब्रह्मचारिणी स्त्रियां

वृष्णो (वीर्यसेचनतसमर्थाय प्राप्तचत्वारिंशद्वर्षाय बह्मचारिणों) शक्तिम् इच्छन्ति– वीर्य सेचन में समर्थ चालीस वर्ष की आयु को प्राप्त ब्रह्मचारी के लिये सामर्थ्य की इच्छा करती है और

अस्मिन् गर्भम् 'धर्तुं' जानते– इस संसार में गर्भ के धारण करने को जानती हैं।

'ताः पतीन्' वावशानाः– वे पतियों की कामना करती हुई

धेनवः– वृषभान् इव महः वपूंषि विभ्रतम् अच्छ पुत्रं चरन्ति– विद्या और उत्तम शिक्षायुक्त वाणियों के सदृश वर्त्तमान गौएं जैसे वृषभों को वैसे बड़े पूज्य रूप वाले शरीरों को धारण और पोषण करने वाले श्रेष्ठ पुत्र को ग्रहण करती है।

भावार्थ– वे ही कन्याएं सुख को प्राप्त होती हैं कि जो अपने से दुगुने विद्या और शरीर, बलवाले अपने सदृश प्रेमी पतियों की उत्तम प्रकार परीक्षा करके स्वीकार करती है। वैसे ही पुरुष लोग भी प्रेमपात्र स्त्रियों को ग्रहण करते हैं, वे ही परस्पर प्रीतिपूर्वक अनुकूल व्यवहार से वीर्यस्थापन और आकर्षण विद्या को जान, गर्भ को धारण, उस का उत्तम प्रकार पालन, सब संस्कारों को करके बड़े भाग्य वाले पुत्रों को उत्पन्न कर अतुल आनन्द और विजय को प्राप्त होते हैं, इससे विपरीत व्यवहार से नहीं।

(अच्छा–अच्छ अत्र संहितायामिति दीर्घः)

प्राणायामों का फल

ततःक्षीयते प्रकाशावरणम्।

किञ्च धारणासु च योग्यता मनसः।।

अगले दो सूत्रों में पूर्वोक्त चतुर्विध प्राणायामों का फल कहा है।

यो.प्रो. 2 सू. 51–52, भू. पृ. 176–177।

अर्थ– इस प्रकार प्राणायाम पूर्वक उपासना करने से आत्मा के ज्ञान का ढकने वाला आवरण जो अज्ञान है, वह नित्यप्रति नष्ट होता जाता है और ज्ञान का प्रकाश धीरे धीरे बढ़ता जाता है।

इस अभ्यास से यह भी फल होता है कि परमेश्वर के बीच में मन और आत्मा की धारणा होने से मोक्ष पर्यन्त उपासना योग और ज्ञान की योग्यता बढ़ती जाती है, तथा उससे व्यवहार और परमार्थ का विवेक भी बराबर बढ़ता रहता है।

दह्यन्ते ध्यायमानानां धातूनां च यथा मलाः।

तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणश्च निग्रहात्।।

स. प्र. पृ. 40 त्समु. 3।

अर्थ– जैसे अग्नि में तपने से सुवर्ण आदि धातुओं का मल नष्ट होकर शुद्ध होते हैं, वैसे प्राणायाम करके मन आदि इन्द्रियों के दोष क्षीण होकर निर्मल हो जाते हैं।

प्राणायाम "ध्यानयोग" का चौथा अङ्ग है।

आगे प्राणायाम का फल श्रुतिप्रमाण द्वारा कहते हैं।

ओ3म् अविर्न मेषो नसि वीर्याय प्राणास्य पन्था अमृतो

ग्रहाभ्याम्। सरस्वत्युपवाकैर्व्यानं नस्यानि वर्हिर्वदरैर्जजान।।

य. अ. 19 मन्त्र 90।

अर्थ– 'यथा' ग्रहाभ्याम् 'सह'– जैसे ग्रहण करने हारों के साथ

सरस्वती वदरै उपवाकै र्जजान– प्रशस्त विज्ञान युक्त स्त्री बेरों के समान सामीप्यभाव किया जाय जिस से उन कर्मों से उत्पत्ति करती है।

'तथा' वीर्याय नसि प्राणस्य अमृतः पन्थाः– उसी प्रकार जो वीर्य के लिये नासिका में प्राण का नित्य–मार्ग "वा"

मेषः अविः न व्यानम् नस्यानि वर्हिः 'उपयुज्यते'– दूसरे से स्पर्द्धा करने वाला और जो रक्षा करता है उसके समान, सब शरीर में व्याप्त वायु नासिका के हितकारक धातु और बढ़ाने हारा उपयुक्त किया जाता है।

भावार्थ– जैसे धार्मिक न्यायाधीश प्रजा की रक्षा करता है, वैसे ही प्राणायामादि से अच्छे प्रकार सिद्ध किये हुये प्राण, योगी की सब दुःखों से रक्षा करते हैं। जैसे विदुषी माता विद्या और अच्छी शिक्षा से अपने संतानों को बढ़ाती है वैसे ही अनुष्ठान किये हुये योग के अङ्ग योगियों को बढ़ाते हैं।

प्राणायाम करने से पूर्व इस चार प्रकार की वाणी को जानना आवश्यक है। जैसा कि निम्नलिखित मन्त्र में उपदेश है।

वव्राजा सीमनदतीरदब्धा दिवो यह्वीरवसाना अनग्नाः।

मना अत्र युवतयः सयोनीरेकं गर्भन्दधिरे सप्त वाणीः।।5।।

पदार्थ– हे मनुष्यो ! जैसे विद्वान् (सप्त वाणीः) सात वाणियों को (सीम्) सब ओर से (वव्राज) प्राप्त होता है, वैसे (अत्र)यहां (अनदतीः) अविद्यमान अर्थात् अतीव सूक्ष्म जिन के दन्त (अदब्धाः) अहिंसनीय अर्थात् सत्कार करने योग्य (दिवः) देदीप्यमान (यह्वीः) बहुत विद्या और गुण स्वभाव से युक्त (अवसानाः) समीप में ठहरी हुई (अनग्ना) सब ओर से आभूषण आदि से ढकी हुई (सनाः)भोगने वाली (सयोनीः) समान जिनकी योनि अर्थात् एक माता से उत्पन्न हुई, सगी वे (युवतयः) प्राप्त यौवना स्त्री (एकम्) एक अर्थात् असहायक (गर्भम्) गर्भ को (दधिरे) धारण करती है, वे सुखी क्यों न हो।।6।।

भावार्थ– जो समानरूप स्वभाव वाली स्त्रियां अपने अपने समान पतियों को अपनी इच्छा से प्राप्त होकर परस्पर प्रीति के साथ सन्तानों को उत्पन्न कर और उनकी रक्षा कर, उन को उत्तम शिक्षा दिलाती है, वे सुख युक्त होती हैं। जैसे परा, पश्यन्ती, मध्यमा, वैखरी, कर्मोपासना, ज्ञानप्रकाश करने वाली तीनों मिल कर और सात वाणी सब व्यवहारों को सिद्ध करती है, वैसे विद्वान् स्त्री पुरूष धर्म अर्थ काम और मोक्ष को सिद्ध कर सकते हैं।।6।।

अ. 2 अ. 8 व. 13 मं. 3 अ. 1 सू. 9। (ऋग्वेदभाष्यम्)

वृक्षो वपुः पितुमान्नित्य आशये द्वितीयमासप्त शिबासु मातृषु।

तृतीयमस्य वृषभस्य दोहसे दश प्रमितिं जनयन्त योषणः।।2।।

पदार्थः– (नित्यः) नित्य(पितुमान्) प्रशंसित अन्नयुक्त मैं पहिले (पृक्षः) पूंछने कहने योग्य (वपुः) सुन्दर रूप का (आशये) आशय लेता अर्थात् आश्रित होता हूँ, (अस्य) इस (वृषभस्य) यज्ञादि कर्मद्वारा जल वर्षाने वाले को मेरा (द्वितीयम्)दूसरा सुन्दर रूप (सप्त शिवासु) सात प्रकार की कल्याण करने (मातृषु) और मान्य करने वाली माताओं के समीप (आ) अच्छे प्रकार वर्त्तमान और (तृतीयम्) तीसरा (दशप्रमतिम्) दश प्रकार की उत्तम मिति जिसमें होती है, उस सुन्दर रूप को (दोहसे) कामों की परिपूर्णता के लिये (योषणः) प्रत्येक व्यवहारों को मिलाने वाली स्त्री (जनयन्त) प्रकट करती है।।2।।

भावार्थ– इस मन्त्र में वाचकलुप्तोपमालङ्कार है।

जो मनुष्य इस जगत् में सात प्रकार के लोकों में ब्रह्मचर्य से प्रथम गृहाश्रम से दूसरे और वानप्रस्थ वा संन्यास से तीसरे कर्म और उपासना से विज्ञान को प्राप्त होते हैं वे दश इन्द्रियों, दश प्राणों के विषयक मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार और जीव के विज्ञान को प्राप्त होते हैं।।2।।

कर्म उपासना करके फिर दश इन्द्रियों का ज्ञान होता है, फिर दश प्राणों का, फिर मन का, फिर बुद्धि का, फिर चित्त का, फिर अहंकार और जीव के ज्ञान को प्राप्त होती है। इनको जानना आवश्यक है। इसके पश्चात् परमात्मा के जानने का जीव को सामर्थ्य प्राप्त होता है।

ऋग्वेद अ. 2 अ. 2 व. 8 मं. 1 अ. 21 सू. 141।

निर्यदीं बुध्नान्महिषस्य वर्पस ईशानासः शवसा कन्त सूरयः।
यदीमनु प्रदिवो मध्व आधवे गुहा सन्तं मातरिश्वा मथायति।।3।।

पदार्थ– (यत्) जो (ईशानासः) ऐश्वर्ययुक्त (सूरयः) विद्वान् जन (शवसा) बल से, जैसे (आधवे) सब ओर से अन्न आदि के अलग करने के निमित्त (मातरिश्वा) प्राणवायु जठराग्नि को (मथायति) मथता है वैसे (महिषस्य)बड़े (वर्पसः) रूप अर्थात् सूयर्यमण्डल के सम्बन्ध में स्थित (बुध्नात्) अन्तरिक्ष से (ईम्) इस प्रत्यक्ष व्यवहार को (अनुकन्त) कम से प्राप्त हों वा (मध्वः) विशेष ज्ञानयुक्त (प्रदिवः) कान्तिमान् आत्मा के (गुहा) गुहाशय में अर्थात् बुद्धि में (सन्तम्) वर्तमान (ईम्) प्रत्यक्ष (यत्) जिस ज्ञान को (निष्कन्तः)निरन्तर कम से प्राप्त हो, उससे वे सुखी होते हैं।।3।।

भावार्थ– वे ही ब्रह्मवेत्ता विद्वान् होते हैं, जो धर्मानुष्ठान योगाभ्यास और सत्संग करके अपने आत्मा को जान, परमात्मा को जानते हैं और वे ही मुमुक्षुजनों के लिये इस ज्ञान को विदित कराने के योग्य होते हैं।।3।।

ऋ. अ. 2 अ. 2 व. 8 मं. 1 अ. 21 सू. 141 ।

कस्ते जामिर्जनानामग्ने को दाश्वध्वरः।
को ह कस्मिन्नसि श्रितः।।3।।

पदार्थ–हे (अग्न) विद्वन् ! (जनानाम्) मनुष्यों के बीच (ते) आपका (कः) कौन मनुष्य (ह) निश्चय करके (जामिः) जानने वाला है। (कः) कौन (दाश्वध्वरः) दान देने और रक्षा करने वाला है। तू (कः) कौन है और (कस्मिन्) किस में (श्रितः) आश्रित (असि) है (इस सब बात का उत्तर दे) ।। 3।।

भावार्थ– बहुत मनुष्यों में कोई ऐसा होता है कि जो परमेश्वर और अग्न्यादि पदार्थों को ठीक ठीक जाने और जनावे, क्योंकि ये दो अत्यन्त आश्चर्य गुण कर्म और स्वभाव वाले हैं।

ऋ. अ. 1 अ. 5 व. 23 मं. 1 अ. 13 सू. 75।

ते मायिनो ममिरे सुप्रचेतसो जामी सयोनी मिथुना समोकसा।
नव्यं नव्यं तन्तुमातन्वते दिवि समुद्रे अन्तः कवयः सुदीतयः।।4।।

पदार्थ– जो (सुप्रचेतसः) सुन्दर प्रसन्नचित्त (मायिनः) प्रशंसित बुद्धि वा (सुदीतयः) सुन्दर विद्या के प्रकाश वाले (कवयः) विद्वान् जन (समोकसा) समीचीन जिनका निवास (मिथुना) ऐसे दो (सयोनी) समान विद्या वा निमित्त (जामी) सुख भोगने वालों को प्राप्त हो वा जानकर (दिवि) बिजली और सूर्य के तथा (समुद्रे) अन्तरिक्ष वा समुद्र के (अन्तः) बीच (नव्यं नव्यं) नवीन नवीन (तन्तुम्) विस्तृत वस्तुविज्ञान को (ममिरे) उत्पन्न करते हैं (ते) वे सब विद्या और सुखों का (आ, तन्वते) अच्छे प्रकार विस्तार करते हैं।।4।।

भावार्थः– जो मनुष्य आप्त अध्यापक और उपदेशकों को प्राप्त हो, विद्याओं को प्राप्त हो वा भूमि और बिजली को जान, समस्त विद्या के कामों को हाथ में आंवले के समान साक्षात् कर औरों को उपदेश देते हैं, वे संसार को शोभित करने वाले होते हैं।।4।।

ऋ. अ. 3 व. 2 मं. 1 अ. 22 सूस. 159।

जो ब्रह्मविद्या गुरुलक्ष्य है, पुस्तकों में देखने से नहीं आती। पुस्तकों का पढ़ना लिखना आवश्यक है, क्योंकि गुरुजन इन पुस्तकों के ही प्रमाणों से शिष्यों को उपदेश

करते हैं, जैसे हाथ पर आंवला रक्खा होता है, इसी प्रकार गुरूजन यथार्थ बोध करा सकते हैं। अब भी जिन पुरूषों ने सद्गुरूओं से सीखा है, वे औरों को सिखा सकते हैं और यह सबको आवश्यक है।

द्विषो नो विश्वतोमुखाति नावेव पारय।
अप नः शोशुचदघम्।।7।।

पदार्थ– हे (विश्वतोमुख) सबसे उत्तम ऐश्वर्य से युक्त परमात्मन् ! आप (नावेव) जैसे नाव से समुद्र के पार हों, वैसे (नः) हम लोगों को (द्विषः) जो धर्म से द्वेष करने वाले अर्थात् उससे विरुद्ध चलने वाले हैं उनसे (अति पारय) पार पहुँचाइये और (नः) हम लोगों के (अघम्) शत्रुओं से उत्पन्न हुये दुःख को (अप शोशुचत्) दूर कीजिये।।S।।

भावार्थः– जैसे न्यायाधीश नाव में बैठ कर समुद्र के पार वा निर्जन जङ्गलों में डाकुओं को रोक के प्रजा की पालना करता है, वैसे ही अच्छे प्रकार उपासना को प्राप्त हुआ ईश्वर अपनी उपासना करने वालों के काम, क्रोध, लोभ, मोह, भय, शोक रूपी शत्रुओं को शीघ्र निवृत्त कर जितेन्द्रियपन आदि गुणों को देता है।।7।।

ऋ. अ. 1. 7. व. 5 मं. 1 अ. 15 सू. 97।

त्री रोचना दिव्या धारयन्त हिरण्ययाः शुचयो धारपूताः।
अस्वप्नजो अनिमिषा अदब्धा अरुशंसो ऋजवे मर्त्याय।।9।।

पदार्थः– जो (हिरण्ययाः) तेजस्वी (धारपूताः) विद्या और उत्तम शिक्षा से जिनकी वाणी पवित्र हुई वे (शुचयः) शुद्ध पवित्र (उरुशंसाः) बहुत प्रशंसा वाले (अस्वप्नः) अविद्यारूप निद्रा से रहित विद्या के व्यवहार में जगाते हुवे (अनिमिषाः) आलस्यहित और (अदब्धाः) हिंसा न करने के योग्य अर्थात् रक्षणीय विद्वान् लोग (ऋजवे) सरलस्वााव (मर्त्याय) मनुष्य के लिये (त्री) तीन प्रकार के (दिव्या) शुद्ध दिव्य (रोचना) रुचियोग्य ज्ञान वा पदार्थों को (धारयन्त) धारण करते हैं, वे जगत् के कल्याण करने वाले हों।।9।।

भावार्थ– जो मनुष्य जीव, प्रकृति और परमेश्वर की तीन प्रकार की विद्या को धारण कर दूसरे को देते हैं और सब को अविद्यारूप निद्रा से उठाके विद्या में जगाते हैं वे मनुष्यों के मङ्गल कराने वाले होते हैं।।9।।

ऋ. अ. 2 अ. 7 व. 7 मं. 2 अ. 3 सू. 27 पृ. 513 व 514।

ओष्ठाविव मध्वास्ने वदन्ता स्तनाविव पिप्यत जीवसे नः।
नासेव नस्तन्वो रक्षितारा कर्णाविव सुश्रुता भूतमस्मे।।6।।

पदार्थ– हे विद्वानो! तुम जो (आस्ने) मुख के लिये (मधु) मधुर रस को (ओष्ठाविव) ओष्ठों के समान (वदन्ता) करते हुवे (जीवसे) जीवनको (स्तनाविव) स्तनों के समान (नः) हमारे लिये (पिप्यतम्) बढ़ाते अर्थात् जैसे स्तनों में उत्पन्न हुये दुग्ध से जीवन बढ़ता है वैसे बढ़ाते हो (नासेव) और नासिका के समान (नः) हमारे (तन्वः) शरीर की (रक्षितारा) रक्षा करने वाले वा (अस्मे) हम लोगों के लिए (कर्णाविव) कर्णों के समान (सुश्रुता) जिनसे सुन्दर श्रवण होता है ऐसे (भूतम्) होते हैं, उन वायु और अग्नि को विदित कराइये।।6।।

भावार्थः– जो अध्यापक जिह्वा के रस के समान, स्तनों से दुग्ध के समान, नासिका से गन्ध के तुल्य, कान से शब्द के समान समस्त विद्याओं को प्रत्यक्ष कराते है, वे जगत्पूज्य होते हैं।।6।।

ऋ. अ. 2 अ. 8 व. 5 मं. 2 अ. 8 व. 5 म. 2 अ. 4 सू. 39 पृ. 706 व 706 व 707।

जिस प्रकार जिह्वा रस को प्रत्यक्ष करती है और नासिका गन्ध को और दूध को स्तनों से और शब्द कान से, इसी प्रकार इन इन्द्रियों को गुरूजन प्रत्यक्ष करावें और फिर जीव को और फिर परमात्मा को प्रत्यक्ष करावें तब शिष्य को ज्ञान होना सम्भव है और इसी प्रकार ऋषि लोग पहिले प्रयत्न कराया करते थे और जिन्होंने गुरू से विद्या सीखी है वह अब भी प्रत्यक्ष कराते हैं। अब मनुष्य का जीवन मरण का भय छूटता है और मुक्ति के सुख को प्राप्त होता है और इसके लिये सब जीवों को पुरूषार्थ करना चाहिये और आर्य लोगों को तो अवश्य जानना योग्य है, क्योंकि इन पर जगत् का उपकार करने का भार है।

यत्त्वा सूर्य्य स्वर्भानुस्तमसा विध्यदासुरः।
अक्षत्रविद्यथा मुग्धो भुबनान्यदीधयुः।।5।।

पदार्थः— (सूर्य्य) हे सूर्य के सदृश वर्त्तमान ! (यथा) जैसे (अक्षत्रवित) क्षत्र अर्थात् रेखा गणित को नहीं जानने वाला (मुग्धः) मूर्ख कुछ भी नहीं कर सकता है, वैसे (यत्) जो (स्वर्भानुः) प्रकाशित होने वाला बिजलीरूप (आसुरः) जिसका प्रकट रूप नहीं, वह (तमसा) रात्रि के अन्धकार से (अविध्यत्) युक्त होता है। जिस सूर्य्य से (भुवनानि) लोक (अदीधयुः) देखे जाते हैं, उस के जानने वाले (त्वा) आप का हम लोग आश्रयण करें।।5।।

भावार्थ— हे मनुष्यो ! जैसे बिजली गुप्त हुई अन्धकार में नहीं प्रकाशित होती है और जैसे सूर्य के प्रकाश से सम्पूर्ण लोक प्रकाशित होते हैं, वैसे ही विद्वान् का आत्मा संपूर्ण सत्य और असत्य व्यवहारों को प्रकाशित करता है।।5।।

ऋ. अ. 4 अ. 2 व 11 म0 5 अ0 3 सू0 40 पृष्ठ 326 व 327।

आ धर्णसिर्बृहद्दिवो रराणो विश्वेभिर्गन्त्वोमभिर्हु–
वानः। ग्ना वसान ओषधीरमृध्रस्त्रिधातुश्रृङ्गो
वृषभोवयोधाः ।।13।।

पदार्थः— हे विद्वान् जैसे (धर्णसिः) धारण करनेवाला (वृहद्दिवः) बड़े प्रकाश का (रमणः) दान करता हुआ (विश्वेभिः) सम्पूर्ण (ओमभिः) रक्षणआदि के करने वालों के साथ (हुवानः) ग्रहण करता और (ग्नाः) वाणियों को (वसानः) आच्छादित करता हुआ (ओषधीः) सोमलतादि का (अमृध्रः) नहीं नाश करने वाला (त्रिधातुश्रृंगः) तीन धातु अर्थात् शुक्ल रक्त कृष्ण गुण है श्रृंगों के सदृश जिस के और (वयोधाः) सुन्दर वायु को धारण करने वाला (वृषभः) वृष्टिकारक सूर्य संसार का उपकारी है, वैसे ही आप संसार के उपकार के लिये (आगन्तु) उत्तम प्रकार प्राप्त कीजिये।।13।।

भावार्थः—जो विद्वान् तीन गुणों से युक्त प्रकृति के जानने, वाणी के जानने, नहीं हिंसा करने, ओषधियों से रोगों के निवारने और ब्रहमचर्य आदि के बोध से अवस्था के बढ़ाने वाले होते हैं वहीं संसार के पूज्य होते हैं।।13।।

ऋ. अ. 4 अ. 2 व 22 मं. 5 अ. 3 सू. 43 पृ. 40 9 व 41 |0

यं वै सूर्य स्वर्भानुस्तमसा विध्यदासुरः
अत्र यस्यमन्वविन्दन्नह्यन्ये अशक्नुवन्।।9।।

पदार्थः– हे विद्वानो ! (स्वर्भानु) सूर्यसे प्रकाशित (आसुरः) मेघ ही (तमसा) अन्धकार से (यम्) जिस (सूर्यम्) सूर्य को (अविध्वत्) ताडित करता है (तम्) उसको (वं) निश्चय करके (अत्रयः) विद्या के दक्षजन (अनु, अविन्दन) अनुकूल प्राप्त होवें (नहि) नहीं (अन्य) अन्य इसके जानने को (अशक्नुवन्) समर्थ होवें।।9।।

भावार्थः– हे मनुष्यो! जैसे मेघ सूर्य को ढाँक के अन्धकार उत्पन्न करता है वैसे ही अविद्या आत्मा का आवरण करके अज्ञान को उत्पन्न करती है और जैसे सूर्य मेघ का नाश और अन्धका का निवारण करके प्रकाश को प्रकट करता है, वैसे ही प्राप्त हुई विद्या अविद्या का नाश करके विज्ञान के प्रकाश को उत्पन्न करती है इस विवेचन को विद्वान् जन जानते हैं अन्य नहीं ।।9।।

ऋ. अ. 4 अ. 2 व. 112 मं. 5 अ. 3 सू. 40 पृ. 332 व 333।

रूपं रूपं प्रतिरूपो वभूव तदस्य रूपं प्रतिच– क्षणय।

इन्द्रो मायाभिः पुरुप ईयत युक्ता ह्यस्य हरयः शता दश ।।18।।

पदार्थ– हे मनुष्यो ! जो (इन्द्र) जीव (मायाभिः) बुद्धियों से (प्रतिचक्षणाय) प्रत्यक्ष कथन के लिये (रूपंरूपम्) रूप रूप के (प्रतिरूपः) प्रतिरूप अर्थात् उस के स्वरूप से वर्त्तमान। (वभूव) होता है और (पुरुपः) बहुत शरीर धारण करने से अनेक प्रकार (ईयत) पाया जाता है (तत्) वह (अस्य इसी शरीर का रूपम् रूप है और जिस अस्य इस जीवात्मा के (हि) निश्चय करके (दश) दश संख्या से विशिष्ट और (शता) सौ संख्या से विशिष्ट (हरयः) घोड़ों के समान इन्द्रिय अन्तःकरण और प्राण (युक्ताः) युक्त हुए शरीर को धारण करते हैं वह इसका सामर्थ्य है ।। 18।।

भावार्थः– हे मनुष्यो ! जैसे बिजली पदार्थ पदार्थ के प्रति तद्रूप होती है, वैसे ही जीव शरीर शरीर के प्रति तत्स्वभाव वाला होता है और जब बाह्यविषय के देखने की इच्छा करता है, तब उस को देख के तत्स्वरूपज्ञान इस जीव को होता है और जो जीव के शरीर में बिजली के सहित असंख्य नाड़ी है उन नाड़ियों से सब शरीर के समाचार को जानता है।। 18।।

ऋ. अ. 4 अ. 7 व 33 मं. 6 अ. 4 सूत्र 47 पृ. 1635 व 1636।

जो विद्वान् योग विद्या के जानने वाले हैं, उनका हृदयाकाश में स्थित जीवात्मा यथायोग्य ध्यानरूप बिजली से काम लेता है और जो इस विद्या को नहीं जानते वह इस बिजली को नहीं जानते और न उस से यथायोग्य काम ले सकते हैं। इसलिये सब जीवमात्रों को और आर्यों को विशेष कर उचित है कि इस बिजली रूपी विद्या को जानकर यथायोग्य सब को जनावे और 108 स्वामी दयानन्द सरस्वती जी के परिश्रम को सफल करे जिनके उद्योग से वेद विद्या के दर्शन हम लोगों को हुवे, जो नाममात्र वेदों से अज्ञान थे।

(5) प्रत्याहारः

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्व–

रूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः

यो. पा. 2 सू. 53।

अर्थ– अपने विषय का असम्प्रयोग अर्थात् अनुष्ठान न कर के चित्त के स्वरूप के समान

जो इन्द्रियों का भाव है, उस ध्यानावस्थित शान्त वा निरूद्धावस्था को प्रत्याहार कहते हैं।

अर्थात् जिस में चित्त इन्द्रियों के सहित अपने विषय को त्याग कर केवल ध्यानावस्थित हो जाय, उसे प्रत्याहार कहते हैं। तात्पर्य यह है कि जब चित्त विषयों के चिन्तन से उपरत हो कर स्वस्थ हो जाता है, तब इन्द्रियां भी चञ्चलता रहित हो कर अपने अपने विषयों की ओर नहीं जाती। अर्थात् चित्त की निरूद्धावस्था के तुल्य इन्द्रियां भी शान्त और स्वस्थ वृत्ति को प्राप्त हो जाती है।

भावार्थ– प्रत्याहार उस का नाम है कि जब पुरुष अपने मन को जीत लेता है, तब इन्द्रियों का जीतना अपने आप हो जाता है।

प्रत्याहार को ही "अपरिग्रह" "शम दम" "इन्द्रियनिग्रह" कहते हैं। प्रत्याहार "ध्यानयोग" का पॉचवां अंग है।

प्रत्याहार का फल

अगले सूत्र में प्रत्याहार का फल कहते हैं।

ततः परमावश्यतेन्द्रियाणाम्।।

या. पा. 2 सू. 54 (भू. पृ. 177)

उक्त प्रत्याहार से इन्द्रियां अत्यन्त ही वश में हो जाती है। तब वह मनुष्य जितेन्द्रिय हो के जहां अपने मन को ठहराना वा चलाना चाहिये उसी में ठहरा वा चला सकता है, फिर उस को ज्ञान हो जाने से सदा सत्य में ही प्रीति हो जाती है, असत्य में कभी नहीं और तब ही मोक्ष का भागी होता है। इस प्रकार मोक्ष के साधनों में तत्पर मनुष्य मुक्त होता है। मोक्ष का भागी बनने की योग्यता प्राप्त करने वाले को मोक्ष के साधनों का ज्ञान और उनका यथावत् आचरण करना उचित है। अतएव आगे प्रथम मोक्ष के साधन बता कर पश्चात् धारणादि शेष योगांगो की व्याख्या तीसरे अध्याय में की जायगी।

साधनचतुष्टय अर्थात् मुक्ति के चार साधन

1. मुक्ति का प्रथम साधन स. प्र. समु. 9 पृ. 241–244

योगाभ्यास मुक्ति का साधन है। अतः यह "ध्यानयोगाख्य ग्रन्थ" आद्योपान्त योगमार्ग का यथावत् प्रकाश करने हारा होने के कारण मोक्षसाधक ही है इस लिये ग्रन्थारम्भ से लेकर जो कुछ उपदेशरूप से अब तक वर्णन हो चुका है और जो आगे कहेंगे, उसके अनुसार अपने आचरण और अभ्यास करने से मनुष्य मोक्ष प्राप्त कर सकता है। आगे मुक्ति के विशेष उपाय कहे जाते हैं। जो मनुष्य मुक्त होना चाहे वह उन मिथ्याभाषणादि पाप कर्मों को जिन का फल दुःख है छोड़ दे और सुखरूप फल देने वाले सत्यभाषणादि धर्माचरण अवश्य करे। अर्थात् जो कोई दुःख को छुड़ाना और सुख को प्राप्त होना चाहे वह अधर्म को छोड़ कर धर्म, आवश्य करे। क्योंकि दुःख का पापाचरण और सुख का धर्माचरण मूल कारण है। सत्पुरुषों के संग से विवेक अर्थात् सत्यासत्य धर्माधर्म, कर्त्तव्याकर्त्तव्य का निश्चय अवश्य करे। और पृथक पृथक जाने और स्वशरीरान्तर्गत पञ्च कोश का विवेचन करे सो श्रवण चतुष्टय (अर्थात् श्रवण (1) मनन (2) निदिध्यासन (3) और साक्षात्कार (4) द्वारा यथावत् होता है, जिस की व्याख्या नीचे लिखी है।

(1) श्रवण– जब कोई आप्त विद्वान् उपदेश करे तब शांत चित्त होकर तथा ध्यान देकर सुनना चाहिये विशेषतः ब्रह्मविद्या के सुनने में अत्यन्त ध्यान देना चाहिये, क्योंकि यह सब

विद्याओं में सूक्ष्म है। उसे सुने हुए को याद भी रक्खे। इस प्रकार सुनने को श्रवण कहते है।

(2) मनन– एकांत देश में बैठ कर उन सुने हुए विषयों वा उपदेशों का विचार करना। जिस बात में शंका हो उस को पुनः पुनः पूछना और सुनने के समय भी वक्ता और श्रोता उचित समझे तो प्रश्नोत्तर द्वारा समाधान करें। इस प्रकार निर्णय करने को मनन कहते हैं।

(3) निदिध्यासन– जब सुनने और मनन करने से कोई संदेह न रहे, तब ध्यानयोग से समाधिस्थ बुद्धि द्वारा उस बात को देखना और समझना कि वह जैसा सुना वा विचारा था वैसा ही है वा नहीं ? इस प्रकार निश्चय करने को निदिध्यासन कहते हैं।

(4) साक्षात्कार– अर्थात् जिस पदार्थ का जैसा स्वरूप, गुण और स्वभाव हो, उसको वैसा ही याथातथ्य जान लेना साक्षात्कार कहाता है।

(४) पञ्चकोशव्याख्या

आगे पञ्चकोशों का वर्णन कहते हैं। कोश कहते हैं भण्डार (खजाने) को अर्थात् जिन पांच प्रकार के समुदायों से यह शरीर बना है, वे कोश कहाते हैं। उनमे से–

प्रथम सब से स्थूल–अन्नमय कोश है।
दूसरा उससे सूक्ष्म–प्राणमय कोश है।
तीसरा उससे सूक्ष्म–मनोमय कोश है।
चौथा उससे सूक्ष्म–विज्ञानमय कोश है।
पांचवां सब से सूक्ष्म–आनन्दमय कोश है।

अन्नमयकोश–इनमें से अन्नमय कोश सबसे स्थूल है, जो त्वचा से लेकर अस्थिपर्यन्त का समुदाय पृथिवीमय है। इस में संयम करने से समस्त देह के रोम रोम तक का यथावत् ज्ञान प्राप्त होता है। संयम करने की विधि यह है कि समग्र शरीर में शिर से लेकर नखपर्यन्त सम्पूर्ण त्वचा, मांस, रुधिर, अस्थि, मेदा आदि से बने शरीर को सब भिन्न भिन्न नाड़ियों में पृथक् पृथक् विभाग से एक साथ ही विस्तृत (फैला हुआ) ध्यान ठहरावे। देखो य. अ. 12 मं. 67, भू. पृ. 158–159।

प्राणमयकोश– दूसरा प्राणमय कोश है जिस में पांच प्राण मुख्य हैं अर्थात् (क) प्राण (ख) अपान, (ग) समान, (घ) उदान और (ङ) व्यान।

(य) पॉच प्राणों के कर्म

(क) प्राण वायु वह है, जो हृदय से ठहरता है और भीतर से सात छिद्रों (1 मुख, 2 नासिकाछिद्र, 2 आंख, 2 कान) द्वारा बाहर निकलता और भीतर के गन्दे परमाणु बाहर फेंकता है। जब प्रथम प्राणायाम की प्रथम धारणा ब्रह्माण्ड में प्राणवायु को स्थिर करके अभ्यास करते करते परिपक्व हो जाती है, तब धातुक्षीण (प्रदर और प्रमेह रोग) रोग नष्ट हो जाते हैं और पुरुष का वीर्य गाढ़ा होकर बरफ के तुल्य जमता है और स्त्री के रज का विकार भी दूर होता है, तथा जठराग्नि प्रबल प्रदीप्त होकर पाचनशक्ति की वृद्धि होती है। विष्टब्धरोग विनष्ट होता है। स्वप्नावस्था में जब स्वप्नद्वारा अपानवायु वीर्य को गिराने लगता है, तब प्राणवायु तत्क्षण ही जल्दी से योगी को जगा कर रक्षा करता है, अर्थात् उस समय योगी जाग कर "वीर्यस्तम्भक" प्राणायाम करले तो वीर्य ऊपर ब्रह्माण्ड में चढ़ जाता है, फिर वहां प्राणवायु द्वारा धारणा करने से वीर्य ब्रह्माण्ड में हिमवत् गाढ़ा

होकर जम जाता है, अर्थात् प्राणवायु से वीर्य का आकर्षण और पुष्टि होती है।

(ख) अपानवायु वह है जो नाभि में ठहरता है और बाहर से भीतर आता है। यह शुद्ध वायु को भीतर लाता है, गन्दी वायु तथा मलमूत्र को गुदा और उपस्थेन्द्रिय द्वारा बाहर गिराता है वीर्य को स्त्री गर्भाधान समय इस अपानवायु से ही ग्रहण करती है, इसके अशुद्ध होने से गर्भस्थिति नहीं होती। वीर्य चढ़ाने का प्राणायाम अपान से किया जाता है। प्रातःकाल में शौच जाने से पूर्व योगी को दूसरा प्राणायाम जिससे कि अपानवायु नाभि के नीचे फेरा जाता है, अवश्यमेव करना चाहिये, क्योंकि इसके करने से मल झड़ता है। अपानवायु गन्दे रुधिर को भी गुदा द्वारा बाहर फेंक देता है। अपानवायु से वीर्य का स्तम्भन होता है और प्राणवायु से वीर्य का आकर्षण होता है।

(ग) समान वायु वह है, जो हृदय से लेकर नाभिपर्यन्त के अवकाश में ठहरता है और शरीर में सर्वत्र रस पहुंचता है, अर्थात् भोजन किये अन्न जल को पचाकर तथा रस बनाकर अस्थि, मेदा, मज्जा, चर्म बनाने वाली नाड़ियों को पृथक पृथक विभाग से देता है और मुक्त अन्नादि का 40 दिन पश्चात् समान वायु द्वारा ही वीर्य बनता है।

(घ) उदान वायु वह है जो कण्ठ में ठहरता है और जिससे कण्ठस्थ अन्न–पान भीतर को खींचा जाता और बल पराक्रम होता है, अर्थात् खाये पिये पदार्थों को कण्ठ से नीचे की ओर खींच लेजाकर समान वायु को सौंप देता है। इसको यम भी कहते हैं, क्योंकि मरण समय यह अन्न पान ग्रहण करने का काम नहीं करता और मृत प्राणी के जीवात्मा को उसके कर्मों के अनुसार यथा योग्य भोगों के स्थान में पहुँचा देता है। सोते समय यह सत्वगुणी गाढ़ निद्रा में परमात्मा के आधार में जीवात्मा को स्थित करता है, तब जीव को आनन्द होता है, जिस को वह नहीं जानता कि ऐसा आनन्द किस कारण हुआ। समाधि में योगी का परमात्मा से मेल कराके उसके आधार में आनन्द प्राप्त कराता है, तब यथावत् परमात्मा का ज्ञान होने से जो आनन्द होता है, वह वाणी से नहीं कहा जा सकता।

टिप्पण– योगी को उचित है कि भोजन के एक घण्टे के उपरान्त अर्थात् जब कि समान वायु भोजन किये हुए पदार्थ को समेट कर गोलाकार सा बना ले और उसको पचाने और रस बनाने वाली क्रिया का आरम्भ करे, उस समय डकार के आने से जान लेना चाहिये कि जल पीने की आवश्यकता और अवसर है और तब प्यास भी लगती है, तब जल पिया करे और ऐसा ही अभ्यास करले। अथवा आवश्यकता जान पड़े तो भोजन के मध्य में जल पीना उचित है, किन्तु पश्चात् कम से कम एक घण्टे के उपरान्त ही जल पीना चाहिये।

(ङ) व्यान वायु वह है जो शरीर में सर्वत्र व्याप्त रहता है, और जिससे सब शरीर में चेष्टा आदि कर्म जीव मन के संयोग से करता है। समान वायु का बनाया हुआ रस रुधिर होकर व्यान वायु द्वारा ही समस्त देह में भिन्न भिन्न नाड़ियों द्वारा फिरता है।

(र) आगे अन्नमय कोश और प्राणमय कोश विषयक उपनिषदों और वेदों के प्रमाण लिखते हैं–

पायूपस्थेऽपानं चक्षुःश्रोत्रे मुखनासिकाभ्याम्।

प्राणःस्वयं प्रातिष्ठते मध्ये तु समानः।।

एष ह्येतद्धुतमन्नं समन्नयति तस्मादेताः सप्तार्चिषो भवन्ति।

प्रश्न. उप. प्रश्न 3 मं. 5।

अर्थ– गुदा और उपस्थेन्द्रिय में (विण्मूत्र का त्याग करने वाला) अपान वायु स्थित रहता है। (जो बाहर से शुद्ध परमाणुओं को लाकर शरीर में प्रवृष्ट करता है। चक्षु, श्रोत्र, मुख, नासिका के सप्त द्वारों से निकलने वाला प्राणवायु स्वयं हृदय में स्थित होता है। (जो शरीर के गन्दे परमाणुओं को बाहर फेंकता है)प्राण और अपान दोनो के मध्य में समान वायु स्थित है, जो खाये हुये अन्न को (पचाता हुआ रसादि निकाल कर) समान विभाग से सब नाडित्रयों में पहुँचाता है (और सब धातुओं को बनाकर ठीक ठीक अवस्थित करता है) और पचे हुये अन्न से बने रसादि धातुओं के द्वारा ही देखना आदि विषय की प्रकाशक दीप्तियां अर्थात् इन्द्रिय रूप मुख के ये सात द्वार समर्थ होते हैं।

हृदि ह्येष आत्मा। अत्रैतदेकशतं नाडीनां तास

शतं शतमैकेकस्यां द्वासप्ततिः प्रतिशाखा नाडीसहस्राणि

भवन्त्यासु व्यानश्चरति।।

प्रश्न. उ. प्रश्न. 3 मं. 6।

अर्थ– हृदय में जीवात्मा रहता है। इस ही हृदय में एक सौ एक नाड़ियां हैं। उन (101) मूल नाड़ियों में से एक एक की सौ शाखा नाड़ियां फूटती है। उन एक एक शाखा नाड़ियों की बहत्तर बहत्तर हजार प्रतिशाखा नाड़ियां होती है, इन सब नाड़ियों में व्यान नामी प्राण विचरता है।

अर्थात् शरीर में सर्वत्र फैली हुई जिन नाड़ियों में यही व्यान वायु सहस्र करता है, उनकी संख्या इस मन्त्र में की है, सो इस प्रकार जानो कि:–

जो सम्पूर्ण मूल नाड़ियां गिनाई गई हैं।

प्रत्येक मूल नाड़ी की शाखा नाड़ी है सौ–सौ, अतः सब शाखा नाड़ी हुई। (101 100)=10100 (दश हजार एक सौ)

और प्रत्येक शाखा नाड़ी की प्रति–शाखा नाड़ी है बहत्तर बहत्तर सहस्त्र, अतः सब प्रतिशाखा नाड़ी हुई। (10100 72000)=727200000 (बहत्तर करोड़ बहत्तर लाख दस हजार दो सौ एक)

आदि में गिनाई हुई 101 मूल नाड़ियों की भी मूल नाड़ी सब में प्रधान एक ही है, उस प्रधान मूल नाड़ी को सुपुम्णा नाड़ी भी कहते हैं, जो पांव से लेकर ब्रह्माण्ड में होती हुई नासिका के ऊपर भ्रूमध्य के त्रिकुटी देश में इड़ा और पिङ्गला नाड़ियों में जा मिली है। यह वही मूल नाड़ी है जिसके प्रथम प्राणायाम करते समय सीधी ऊपर को तनी हुई रहने से प्राण वायु नासिका के बाहर अधिक ठहरता है। इस ही नाड़ी के साथ हृदयस्थ एक देश में जीवात्मा का वास है। इस नाड़ी के साथ मन को संयुक्त करने वाले योगी जन आत्मज्ञान को प्राप्त करते हैं। प्रधान मूल नाड़ी यही है।

आगे प्रश्नोपनिषद् के प्रमाण द्वारा उदान वायु का वर्णन करते है।

अथैकयोर्ध्व उदानः पुण्येन पुण्यं लोकं नयति पापेन पापमुभाभ्यामेव मनुष्यलोकम्।।

प्रश्न. उ. प्रश्न 3 मं. 7।

अथ एकया– अब उदान वायु का कृत्य कहते हैं कि जो उस एक मूलेन्द्रिय नाम की नाड़ी के साथ।

ऊर्ध्व उदान– शरीर के ऊपर वाले विभाग नाम कण्ठ देश में

पुण्येन पुण्यं लोकं नयति– पुण्य कर्म से जीवात्मा को स्वर्ग नामक सुख भोग की उत्तम सामग्री से युक्त उत्तम योनि वा रमणीय दिव्य स्थान (लोक) को पहुंचाता है।

पापेन पापम्– अधम योनि वा नरक रूप दुःख की सामग्री से युक्त स्थान में वेदोक्त ईश्वराज्ञा पालन से विरुद्ध (अधर्मयुक्त) सकाम कर्मों के करने से जीवात्मा को ले जाता है।

उभाभ्या मनुष्यलोकमेव– पाप पुण्य दोनों के समान होने से मनुष्य योनि को प्राप्त कराता है।

अर्थात् उदान नामक प्राण ही लिङ्ग शरीर के साथ जीवात्मा को शरीर से निकालता है और शुभऽशुभ कर्म के अनुसार मनुष्यादि योनि और स्वर्ग नरक आदि भोग को प्राप्त कराता है।

स्वर्ग नरक कोई स्थान विशेष नहीं। ऐश्वयृर्य भोग की सामग्री जिस से सुख प्राप्त होता है, अथवा मोक्ष का नाम स्वर्ग है, इस ही प्रकार दुःख के भोगने की सामग्री का नाम नरक है।

(चार्वाक दर्शन)

प्राणायाम कोश में अर्थात् जिस जिस स्थान में जो जो प्राण रहता है, उस उस के पृथक् पृथक् संयम करने से प्रत्येक प्राण तथा उस उस की चेष्टाओं का यथावत् ज्ञान होता है।

आगे इसी विषय में वेद के प्रमाण कहे जाते हैं।

ओ3म् इन्द्रायाहि तूतुजान उप ब्रह्माणि हरिवः।
सुते दधिष्व नश्चनः।।

अ. अ. 1 अ. 1 व. 5 मं. 1 अ. 1 सू. 3 मन्त्र 6।

अनेन मन्त्रेणेश्वरेणेन्द्रशब्देन वायुरुपदिश्यते।।
इस मन्त्र में ईश्वर ने इन्द्र शब्द से भौतिक वायु (प्राणों) का उपदेश किया है।
(भाष्य)
हरिवः–जो वेगादि गुणयुक्त
तूतुजानः–शीघ्र चलने वाला
इन्द्रः–भौतिक वायु है, वह
सुते–प्रत्यक्ष उत्पन्न वाणी के व्यवहार में
नः ब्रह्माणिः–हमारे लिए वेद के स्तोत्रों को
आयाहि–अच्छे प्रकार प्राप्त कराता है, तथा वह
नः च नः–हम लोगों के अन्नादि व्यवहार को

दधिष्व–धारण करता है

भावार्थः–जो शरीरस्थ प्राण है, वह सब क्रिया का निमित्त होकर खाना, पीना, पचाना, ग्रहण करना और त्यागना आदि क्रियाओं से कर्म को कराने वाला तथा शरीर में रुधिर आदि धातुओं के विभागों को जगह जगह में पहुँचाने वाला है, क्योंकि वही प्राण शरीर आदि की पुष्टि, वृद्धि और क्षय नाम नाश का हेतु है।

अन्तश्चरति रोचनास्य प्राणादपानती।
व्यख्यन्महिषो दिवम्।। य. अ. 3 मन्त्र 7।।

(भाष्य)

अस्य–या अस्य अग्नेः–जो इस अग्नि की

प्राणात्–ब्रह्माण्डशरीरयोर्मध्ये ऊर्ध्वगमनशीलात्– ब्रह्माण्ड और शरीर के बीच में ऊपर की ओर जाने के स्वभाव वाले वायु से।

अपानती–अपानमवोगमनशीलं वायुं निष्पादयन्ती विद्युत–नीचे की ओर जाने वाले स्वभाव वाले वायु को उत्पन्न करती हुई।

रोचना–दीप्तिः–प्रकाश रूपी बिजली

अन्तः–शरीरब्रह्माण्डयोर्मध्ये–शरीर और ब्रह्माण्ड के मध्य में

चरति–गच्छति–चलती है

महिषः–स महिषोग्निः–वह अपने गुणों से बड़ा अग्नि

दिवम्–सूर्यलोकम्–सूर्य लोक को

व्यख्यत्–((वि) विविधार्थे (अख्यत्) ख्यापयति) विविध प्रकार से प्रकट करता है।

भावार्थः–मनुष्य को जानना चाहिये कि विद्युत् नाम से प्रसिद्ध सब मनुष्यों के अन्तःकरण में रहने वाली जो अग्नि की कान्ति है, वह प्राण और अपान वायु के साथ युक्त होकर प्राण, अपान, अग्नि और प्रकाश आदि चेष्टाओं के व्यवहारों को प्रसिद्ध करती है।

यजुर्वेद के तीसरे अध्याय के आरम्भ से अग्नि (बिजली) का वर्णन है। इस सातवें मन्त्र में ईश्वर ने उपदेश किया है कि वही बिजली रूप भौतिकाग्नि शरीरस्थ प्राणों को प्रेरणा करती है।

अभिप्राय यह है कि जितने शरीर के भीतर और बाहर के व्यवहार तथा इन्द्रियादि की चेष्टायें है, वह सब बिजली से ही सिद्ध होती है। इसी नियम के अनुसार योगाभ्यास सम्बन्धी प्राणायामादि कियाएं भी ध्यान नाम बिजली बिना नहीं हो सकती नाम को हाथ से दबाने आदि की कुछ आवश्यकता नहीं।

ओइम् वातो वा मनो वा गन्धर्वाः सप्तविशतिः।
ते अग्रेऽश्वमयुञ्जस्ते अस्मिन् जवमादधुः।।
य. अ. 9 मं. 7।

(भाष्य)

"ये विद्वांसः"–जो विद्वान लोग

वातः वा–वायु के समान तथा

मनः वा–मन के समतुल्य

"यथा" सप्तविंशतिः–जैसे सत्ताईस

गन्धर्वाः– ये वायव इन्द्रियाणि च धरन्ति ते–वायु इन्द्रिय और भूतों को धारण करने वाले

अस्मिन्–अस्मिन् जगति–इस जगत् में

अग्रे–पहिले नाम सृष्टि के आदि में उत्पन्न हुए हैं

अश्वम् अयुञ्जन्–व्यापकत्ववेगादिगुणसमूहम् युञ्जन्ति–व्यापकता और वेगादि गुण समूहों को संयुक्त करते हैं

ते–ते खलु–वे ही लोग

जवम्–वेगम्–वेग को

आ अदधुः–आ समन्तात् धरंति–सब ओर से धारण करते हैं।

भावार्थः–एकादश प्राण (अर्थात् एक तो समष्टिवायु नाम सूत्रात्मा तथा प्राण, अपान, व्यान, उदान, समान, नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त और धनञ्जय) बाहरवां मन तथा मनके साथ श्रोत्रादि दश इन्द्रिय और पांच सूक्ष्मभूत, ये सब मिलकर 27 (सत्ताईस) पदार्थ ईश्वर ने इस जगत् में पहिले रचे हैं। जो पुरुष इनके गुण, कर्म और स्वभाव को ठीक ठीक जानकर यथायोग्य कार्यों में संयुक्त करता है। "वही ब्रह्मविद्या का अधिकारी है, अर्थात् उसको सीख सकता है।

इसी आशय को लक्ष्य में घर के मुक्ति के साधन रूप इन विषयों का प्रथम वर्णन किया है, क्योंकि आगे धारणादि अवशिष्ट योगांगों के अनुष्ठान से इन सब का यथार्थज्ञान प्राप्त करना होगा।

धनञ्जय वायु में संयम करने से वायु बढ़ती है।

मानोमयकोश–तीसरा मनोमय कोश है, जिस में मन के साथ अंहकार तथा वाक्, पाद, पाणि, पायु और उपस्थ, ये पांच कर्मेन्द्रियां है।

इन में संयम करने से अहङ्कार सहित सकल कर्मेन्द्रियां और उन की शक्तियों का ज्ञान होता है।

विज्ञानमयकोश–चौथा विज्ञानमय कोश है, जिस में बुद्धि, चित्त तथा श्रोत्र, त्वचा, नेत्र, जिह्वा और नासिका, ये पांच ज्ञानेन्द्रियां हैं, जिनसे जीव ज्ञानादि व्यवहार करता है।

बुद्धि में संयम करने से विज्ञानमय कोश अर्थात् बुद्धि, चित्त तथा समस्त ज्ञानेन्द्रियों और उनकी दिव्य शक्तियों का यथावत् ज्ञान होता है।

आनन्दमयकोश–पांचवां आनन्दमय कोश है, जिसमें कि प्रीति, प्रसन्नता, आनन्द, न्यून आनन्द, अधिक आनन्द और आधार कारणरूप प्रकृति है कि जिसके आधार पर जीवात्मा रहता है।

जब जीवात्मा अपने स्वरूप में संयम करता है, तब उसको आनन्दमय कोश के सम्पूर्ण पदार्थों का भिन्न भिन्न यथावत् ज्ञान होता है।

इन पांच कोशों से जीव सब प्रकार के कर्म, उपासना और ज्ञानादि व्यवहारों को करता है।

आगे शरीर को अवस्थाओं का वर्णन करते हैं–

(ख) अवस्थात्रयवर्णन

इस शरीर की तीन अवस्था है 1. जाग्रत् 2. स्वप्न और 3. सुषुप्ति।

1. जाग्रत अवस्था–जाग्रत् अवस्था दो प्रकार की है। एक तो वह कि जिसमें जागता हुआ मनुष्य भी विविध त्रिगुणात्मक संकल्प विकल्पों में इस प्रकार फंसा रहता है, जैसे स्वप्नावस्था में भांति भांति के स्वप्न देखता हुआ यह नहीं जानता कि मैं सोया हुआ हूँ वा जागता हूँ। इस जाग्रत् अवस्था को अविद्या रूपी निद्रा कहते हैं, क्योंकि जीव अपने आपको भूला हुआ सा अपने कर्त्तव्याकर्त्तव्य का ज्ञान नहीं रखता। इस जाग्रत् अवस्था में रज़ वा विशेषतः तम प्रधान रहता है।

दूसरी शुद्ध सत्त्वमय जाग्रत् अवस्था होती है, जिसमें केवल सत्त्व ही प्रधान होता

है और तब जीव धर्माचरण की ओर झुकता है।

2. स्वप्न अवस्था–जाग्रत और सुषुप्ति इन दोनों ही सन्धि के समय को जिसमें कि मनुष्य सोता हुआ स्वप्न देखता है, अर्थात् जाग्रत और सुषुप्ति के मध्य की दशा को स्वप्नावस्था कहते हैं। यह भी दो प्रकार की है। एक तो वह कि जिसमें जाग्रत का अंश अधिक होने से स्वप्न ज्यों का त्यों याद बना रहता है, दूसरी वह कि जिसमें सुषुप्ति का अंश अधिकतर रहने से स्वप्न पूरा पूरा नहीं याद रहता।

3. सुषुप्ति अवस्था–गाढ़ या गहरी निद्रा को कि जिस में समाधि के सदृश मनुष्य अपने आप को भूला हुआ अचेत पड़ा सोता रहता है, उसे सुषुप्त्यऽवस्था कहते हैं। तथापि स्मृतिवृत्ति इस अवस्था में भी बनी रहती है, क्योंकि जब मनुष्य गाढ़ निद्रा से जागता है तब कहता है कि मैं आनन्द पूर्वक सोया। स्मृति के बिना ऐसा अनुभव याद नहीं रह सकता।

जाग्रत् अवस्था में संयम करने से तीनों अवस्थाओं का यथार्थ ज्ञान होता है।

आगे शरीरत्रय का वर्णन करते हैं–

ग. शरीरत्रय

जिस जिस आधार के आश्रय जीवात्मा जन्म मरण तथा मोक्ष में भी रहता है उसको शरीर कहते हैं, सो बहुधा तीन प्रकार का माना गया है। यथा–

1. स्थूल

2. सूक्ष्म

3. कारण।

1. स्थूल शरीर–जो प्रत्यक्ष हाड़, मांस, चाम का बना दृष्टि पड़ता और मृत्यु समय में छूट जाता है, वह स्थूल शरीर कहाता है।

2. सूक्ष्म शरीर– जो पञ्च प्राण, पञ्च ज्ञानेन्द्रिय, पञ्च सूक्ष्म भूत, मन और बुद्धि इन सत्तरह तत्त्वों का समुदाय जन्म मरण आदि में भी जीव के साथ रहता है। वह सूक्ष्म शरीर कहाता है। इनके दो भेद हैं–

क. भौतिक शरीर और

ख. स्वाभाविक शरीर

क. भौतिक शरीर वह कहाता है, जो सूक्ष्म भूतों के अंशों से बना है।

ख. स्वाभाविक शरीर वह कहाता है, जो जीव के स्वाभाविक गुण रूप है, यह स्वाभाविक शरीर पूर्वोक्त पञ्च कोश और अवस्थात्रय से पृथक् है और जीव जब अपने स्वरूप में संयम करता है तब याथातथ्य जान लेता है कि मैं इन सब से न्यारा हूं।

स्वाभाविक शरीर को इस दृष्टांत से जानो कि जैसे किसी एक स्थान में रक्खे हुवे पिञ्जरे में एक पक्षी वास करता हो। इस ही प्रकार अस्थिचर्म–निर्मित शरीर मानो एक स्थान है, उसमें सत्तरह तत्त्वों का बना हुआ सूक्ष्म शरीर मानो एक पिंजरा है, उस पिंजरे में जो मुख्य जीव है, वही मानो एक पक्षी है।

इन भौतिक और स्वाभाविक शरीरों से बने सूक्ष्म शरीर से ही मुक्त हो जाने पर जीवात्मा सुख के आनन्द का भोग करता है, अर्थात् मुक्ति में जीव सूक्ष्म शरीर के आश्रय रहता है।

3. कारणशरीर–तीसरा कारण शरीर वह है कि जिस से सुषुप्ति अवस्था अर्थात् गाढ़निद्रा होती है। वह प्रकृति रूप होने से सर्वत्र विभु और सब जीवों के लिये एक है।

पूर्वोक्त तीन प्रकार के शरीरों से भिन्न एक चौथा तुरीय नामक शरीर जीव का और भी है, जिसके आश्रय समाधि में परमात्मा के आनन्दस्वरूप में जीव मग्न होता है। इस

ही समाधिसंस्कारजन्य शुद्ध अवस्था का पराक्रम मुक्ति में भी यथावत् सहायक रहता है। इस में जीव केवल ईश्वर के आधार में रहता है। तुरीय शरीर को ही तुरीयावस्था भी कहते हैं।

इन सब कोश और अवस्थाओं से जीव पृथक है क्योंकि जब मृत्यु होती है, तब प्रत्यक्ष देखने में आता है कि जीव इस स्थूल शरीर को छोड़कर चला जाता है। यही जीव इन सब का प्रेरक, सब का धर्त्ता, साक्षी, कर्त्ता और भोक्ता कहाता है। जो कोई मनुष्य जीव को कर्त्ता भोक्ता न माने, तो जान लो कि वह अज्ञानी और अविवेकी है, क्योंकि बिना जीव के यह सब पदार्थ जड़ है। इन को सुख दुःखों का भोग वा पाप पुण्य कर्तृव्य कभी नहीं हो सकता किन्तु इन के सम्बन्ध से जीव पाप पुण्यों का कर्त्ता और सुख दुःखों का भोक्ता है।

1. मुक्ति का प्रथम साधन (ज्ञान) अर्थात् जब इन्द्रियां अर्थों मे,मन इन्द्रियों में और आत्मा मन के साथ संयुक्त होकर प्राणों को प्रेरणा करके अच्छे वा बुरे कर्मों में लगता है, तभी वह बहिर्मुख हो जाता है। उस ही समय अच्छे कर्मों में भीतर से आनन्द, उत्साह, निर्भयता और बुरे कर्मों में भय, शंका, लज्जा आदि उत्पन्न होती है। वह अन्तर्यामी परमात्मा की शिक्षा है। जो इस शिक्षा के अनुकूल वर्त्तता है वही मुक्ति जन्य सुखों को प्राप्त होता है और जो विपरीत वर्त्तता है, वह बन्धजन्य दुःख भोगता है।

यहां तक संक्षेप से मुक्ति का प्रथम साधन कहा, आगे दूसरा साधन कहा जाता है।

2. मुक्ति का द्वितीय साधन– (वैराग्य)

मुक्ति प्राप्त करने का दूसरा साधन वैराग्य है। वैराग्यवान् वा वीतराग होना रागादि दोषों के त्यागने को कहते हैं। सो विवेकी पुरुष ही त्यागी वा वैरागी हो सकता है। विवेक (भले बुरे की पहिचान वा परीक्षा) से निर्णय करके जो सत्य और असत्य जाना हो उसमें से सत्याचरण का ग्रहण और असत्याचरण का त्याग करना, विवेक कहाता है। अर्थात् पृथिवी से लेकर परमेश्वर पर्यन्त पदार्थों के गुण, कर्म, स्वभाव को जान कर उसे उस परमेश्वर की आज्ञापालन और उपासना में ध्यानयोग द्वारा तत्पर होना, उससे विरुद्ध न चलना, सृष्टि से उपकार लेना, विवेक कहाता है। पूर्वोक्त दूषणों को त्याग कर राज्यशासन, प्रजापालन, गृहस्थ, कर्म, आदि धर्मानुकूल करता हुआ मनुष्य भी योगी और विरक्त होता है, किन्तु झूठे सुख की इच्छा से आलस्यवश निष्पुरुषार्थी होकर अधर्माचारी मनुष्य घरबार छोड़ मूंड, मुंडवा, काषायाम्बरधारी वैरागियों का वेषमात्र बना लेने से यथावत् वैराग्य को नहीं प्राप्त होता।

3. मुक्ति का तृतीय साधन–षट् सम्पत्ति।

मुक्ति का तीसरा साधन षट् सम्पत्ति है। अर्थात् उन छः प्रकार के कर्मों का जो शमादि षट्सम्पत्ति कहाते हैं, यथावत् अनुष्ठान करना। वे छः कर्म ये हैं।

(1) शम, (2) दम, (3) उपरति, (4) तितिक्षा, (5) श्रद्धा और (6) समाधान, इन सब की व्याख्या आगे कहते हैं।

1. शम–अपने आत्मा और अन्तःकरण को अधर्माचरण से हटाकर धर्माचरण में प्रवृत्त रखना अर्थात् मन को (शांत करके शमन करता वा) वश में रखना, शम कहाता है।
2. दम–इन्द्रियों को दमन करके अर्थात् जीतकर अपने वश में रखना अर्थात् श्रोत्रादि इन्द्रियों और शरीर को व्यभिचारादि बुरे कर्मों से हटाकर जितेन्द्रियत्वादि शुभ कर्मों में प्रवृत्त रखना दम कहाता है।
3. उपरति–दुष्ट कर्म करने वाले पुरुषों से सदा दूर रहना और स्वयं वेद विरुद्ध

वा अधर्मयुक्त कर्म जो सकाम कर्म कहाते हैं, उनसे सदा पृथक् रहना, उपरति कहाता है।

3. तितिज्ञा–निन्दा, स्तुति, हानि, लाभ, आदि चाहे कितनी ही क्यों न हो, परन्तु हर्ष शोक को छोड़ कर मुक्ति के साधनों में सदा लगा रहना, अर्थात् स्तुति वा लाभ आदि में हर्षित न होना और निंदा–हानि आदि में शोकातुर न होना। आशय यह है कि उक्त द्वन्द्वों का सहन करना, तितिक्षा धर्म कहाता है।
5. श्रद्धा–वेदादि सत्यशास्त्र और इनके बोध से पूर्ण आप्त विद्वान्, सत्योपदेष्टा महाशयों के वचनों पर विश्वास करना श्रद्धा कहाती है।
6. समाधान–चित्त की एकाग्रता को समाधान कहते हैं।
4. मुक्ति का चतुर्थ साधन–मुमुक्षुत्व।

मुमुक्ष उस मनुष्य को कहते हैं कि जिस को मुक्ति वा मुक्ति के साधनों के अतिरिक्त अन्य किसी विषय वा पदार्थ में प्रीति नहीं रहती। जैसे कि क्षुधातुर मनुष्य को अन्न जल के सिवाय दूसरा कुछ भी अच्छा नहीं लगता, इस प्रकार मोक्ष मार्ग में निरन्तर तत्पर रहने को मुमुक्षुत्व कहते हैं।

इस से आगे योग के शेष तीन अंग (धारणा, ध्यान और समाधि) तृतीय अध्याय में कहेंगे।

**इति श्री परमहंस परिव्राजकाचार्याणां परम्
योगिनां श्रीमद्दयानन्द सरस्वती स्वामिनां
शिष्येण लक्ष्मणानन्द स्वामिना प्रणीते
ध्यानयोगप्रकाशाख्य ग्रन्थे कर्मयोगो
नाम द्वितीयोऽध्यायः समाप्तः।।2।।**

।।ओइम।।

अथ उपासना योगो नाम तृतीयोऽध्यायः

वन्दना

अचिन्त्याव्यक्तरूपाय निर्गुणाय गुणात्मने।
समस्तजगदाधारब्रह्मणे मूर्त्तये नमः ।।2।।

अर्थ—जो चित्त से चिन्तन अर्थात् मन आदि इन्द्रियों द्वारा ग्रहण नहीं किया जा सकता, जो अव्यक्त रूप है, जो अपने से भिन्न जीव प्रकृति आदि पदार्थों के गुणों से रहित होने के कारण निर्गुण है, जो अपने अनन्त स्वाभाविक ज्ञान बल क्रियादि गुणों से युक्त होने के कारण सगुण है, जो समस्त जगत् को धारण कर रहा है, उस ब्रह्मस्वरूप परमात्मा को मैं बारम्बार प्रणाम करता हूं।

जगद्गुरो नमस्तुभ्यं शिवाय शिवदाय च।
योगीन्द्राणाञ्च योगीन्द्र गुरूणां गुरूवे नमः।।2।।

अर्थ—हे समस्त चराचर जगत् के गुरू (पूज्य)! हे मङ्गलमय! हे सबको मोक्ष रूप कल्याण के देने वाले! हे परम उत्कृष्ट योगियों के परम शिरोमणि योगी! हे गुरूओं के गुरू! आपको मैं बारम्बार विनय पूर्वक भक्ति प्रेम और श्रद्धा से अभिवादन करता हूँ।

ध्यायन्ति योगिनो योगात् सिद्धाः सिद्धेश्वरं च यम्।
ध्यायामि सततं शुद्धं भगवन्तं सनातनम्।।3।।

अर्थ—जिस शुद्धस्वरूप, सकलैश्वर्य सम्पन्न, सनातन और सब सिद्धों के स्वामी स्वयं सिद्ध परमेश्वर का योगसिद्ध योगीजन समाधियोग द्वारा ध्यान करते हैं उसी परमात्मा का मैं भी निरन्तर वन्दनापूर्वक ध्यान करता हूं।

विमलं सुखदं सततं सुहितं, जगति प्रततं
तदु वेदगतम्। मनसि प्रकटं यदि यस्य
सुखी, स नरोऽस्ति सदेश्वरमागधिकः।।4।।

अर्थ—जो पूर्णकाम तृप्त ब्रह्मा विमल, सुखकारक, सर्वदा सब का हितकारक और जगत् में व्याप्त है, वही सब वेदों से प्राप्य है। जिस के मन में इस ब्रह्मा की प्रकटता (यथार्थ विज्ञान) है वही मनुष्य ईश्वर के आनन्द का भागी है और वही सब से सदैव अधिक सुखी है। ऐसे मनुष्य को धन्य है, ऐसे ब्रह्मनिष्ठ ब्रह्मज्ञानी आप्त विद्वानों को भी मेरी ओर से वन्दना प्राप्त हो।

आ० वि०।
विशेषभागीह वृणोति यो हितम्,
नरः परात्मानमतीव मानतः।
अशेषदुःखात्तु विमुच्य विद्यया,
स मोक्षमाप्नोति न कामकामुकः।।5।।
आ० वि०।

अर्थ—जो धर्मात्मा नर इस संसार में अत्यन्त प्रेम, विद्या, सत्संग, सुविचारता, निर्वैरता, जितेन्द्रियता, प्रत्यक्षदि प्रमाणों से परमात्मा का स्वीकार (आश्रय) करता है, वही जन अतीव भाग्य-शाली है क्योंकि वह मनुष्य यथार्थ सत्य विद्या से सम्पूर्ण दुःख से छूट

के परमानन्द नाम परमात्मा का नित्य संगरूप जो मोक्ष है उसको प्राप्त होता है। अर्थात् फिर कभी जन्म मरणादि दुःखसागर को नहीं प्राप्त होता। परन्तु जो विषयलम्पट, विचार रहित, विद्या धर्म जितेन्द्रियता सत्संग रहित, छल कपट अभिमान दुराग्रहादि दुष्टता युक्त है सो इस मोक्ष को प्राप्त नहीं होता क्योंकि वह ईश्वरभक्ति से विमुख है। इस लिये जन्म मरण ज्वर आदि पीड़ाओं से पीड़ित होके सदा दुःखसागर में ही पड़ा रहता है। इस से सब मनुष्यों को उचित है कि परमेश्वर और उसकी आज्ञा से विरूद्ध कभी ना होवे किन्तु ईश्वर तथा उसकी आज्ञा में तत्पर होके इस लोक (संसार व्यवहार) और परलोक (जो पूर्वोक्त मोक्ष) इनकी सिद्धि यथावत् करें यही सब मनुष्यों की कृतकृत्यता है।

ऐसे दृढ़ भगवद्भक्त भाग्यशाली और कृतकृत्य पुरुषों को भी मेरी ओर से वन्दना प्राप्त हो।

आ. वि।

प्रार्थना

ओ3म् ऋचं वाचं प्रपद्ये मनो यजुः प्रपद्ये साम प्राणं प्रपद्ये
चक्षुः श्रोत्रं प्रपद्ये। वागोजः सहौजो मयि प्राणापानौ।।
यजु. अ. 36 मं. 1।।

अर्थ– 'हे मनुष्याः यथा' मयि प्राणापानौ 'दृढौ भवेताम्'– हे मनुष्यो! जैसे मेरे आत्मा में प्राण और अपान ऊपर नीचे के प्राण दृढ़ हों।

"मम' वाक् ओजः 'प्राप्नुयात् ताभ्यां 'च' सह 'अहन्' ओजः 'प्राप्नुयात्'– मेरी वाणी मानस बल को प्राप्त हो। उस वाणी और उन स्वासों के साथ मैं शरीर बल को प्राप्त होऊं।

ऋचम् वाचम् प्रपद्ये मनः यजुः प्रपद्ये– ऋग्वेदरूप वाणी को प्राप्त होऊं, मनन करने वाले अन्तःकरण के तुल्य यजुर्वेद को प्राप्त होऊं।

प्राणम् साम प्रपद्ये–प्राण की किया, अर्थात् योगाभ्यासादिक उपासना के साधक सामवेद को प्राप्त होऊं

चक्षुः श्रोत्रम् प्रपद्ये 'तथा यूयम् एतानि प्राप्नुत'–उत्तम नेत्र और श्रेष्ठ कान को प्राप्त होऊं, वैसे तुम लोग इन सब को प्राप्त होओ।

भावार्थ–हे विद्वानो ! तुम लोगों के संग से मेरी ऋग्वेद के तुल्य प्रशंसनीय वाणी, यजुर्वेद के समान मन, सामवेद के सदृश प्राण और सत्रह तत्त्वों से युक्त लिंग शरीर सुस्वस्थ सब उपद्रवों से रहित और समर्थ होवे।

ओ3म्–यन्में छिद्रं चक्षुषो हृदयस्य मनसो वातितृष्णं बृहस्पतिर्मे तद्दधातु। शन्नो भवतु भुवनस्य यस्पतिः।।

यजु. अ. 36 मं. 2।।

अर्थ–यत् ये चक्षुषः हृदयस्य छिद्रम् मनसः अतितृष्णाम् वा तत् बृहस्पतिः मे दधातु यः भुवनस्य पतिः 'अस्ति सः' नः शम् भवतु–जो मेरे नेत्र की वा अन्तःकरण की न्यूनता वा मन की व्याकुलता है वह बड़े आकाशादि का पालक परमेश्वर मेरे लिये पुष्ट वा पूर्ण करे जो सब संसार का रक्षक है वह हमारे लिये कल्याणकारी होवे।

भावार्थ–सब मनुष्यों को चाहिये कि परमेश्वर की उपासना और आज्ञापालन से अहिंसा धर्म को स्वीकार कर जितेन्द्रियता को सिद्ध करें।

मानस शिवसंकल्प

अथ मनसो वशीकरणविषयमाह

आगे छः मन्त्रों में मन की शांति और एकाग्रतानिमित्त प्रार्थना करते हैं।

ओ3म् यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवैति।
दूरंगमं ज्योतिषां ज्योतिरेकन्तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु।।

यजु. अ. 34 मं. 1।।

अर्थ 'हे जगदीश्वर विद्वान् वा भवदनुग्रहेण'–हे जगदीश्वर वा विद्वान् ! आपकी कृपा से

यत् दैवम् दूरङ्गमम्–जो आत्मा में रहने वा जीवात्मा का साधन दूर जाने, मनुष्य को दूर तक ले जाने वा अनेक पदार्थों का ग्रहण करने वाला।

ज्योतिषाम् ज्योतिः–शब्दादि विषय प्रकाश श्रोत्र आदि इन्द्रियों को प्रकाश करने वा प्रवृत्त करने हारा और

एकम् जाग्रतः दूरम् उत् एति (उदेति)–एक (असहाय) है तथा जाग्रत अवस्था में दूर दूर भागता है।

उ तत् सुप्तस्य तथा एव 'अन्तः' एति–और जो सोते हुवे का उसी प्रकार भीतर अन्तःकरण में जाता है।

तत् में मनः शिवसङ्कल्पम् अस्तु–वह मेरा सङ्कल्प विकल्पात्मक मन कल्याणकारी धर्मविषयक इच्छा वाला हो।

भावार्थ–जो मनुष्य परमेश्वर की आज्ञा का सेवन और विद्वानों का संग करके अनेक विध सामर्थ्ययुक्त मन को शुद्ध करते हैं, जो जाग्रत अवस्था में विस्तृत व्यवहार वाला है, वही मन सुषुप्ति अवस्था में शांत होता है। जो वेग वाले पदार्थों में अति वेगवान् ज्ञान का साधन होने से इन्द्रियों के प्रवर्त्तक मन को वश में करते हैं वे अशुभ व्यवहार को छोड़ शुभ व्यवहार में मन को प्रवृत्त कर सकते हैं।

ओइम्–येन कर्माण्यपसो मनीणो यज्ञे कृण्वन्ति विदथेषु
धीराः। यदपूर्वं यक्षमन्तः प्रजानां तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु।।

य. अ. 34 मं. 2।।

अर्थ–'हे परमेश्वर वा विद्वन् भगवम्त्संगेन'–"हे परमेश्वर वा विद्वान् आप के संग से"

येन 'मनसा' अपसः मनीषिणः धीराः–जिस मन से सदा कर्म धर्मनिष्ठ मन को दमन करने वाले और ध्यान करने वाले बुद्धिमान् लोग।

यज्ञे विदथेषु 'च'–अग्निहोत्रादि वा धर्मयुक्त व्यवहार वा योगयज्ञ में और युद्धादि व्यवहारों में।

कर्माणि कृण्वन्ति–अत्यन्त इष्ट कर्मों को करते हैं।

यत् अपूर्वम् प्रजानाम् अन्तः यक्षम् 'वर्त्तते'–जो सर्वोत्तम गुण कर्म स्वभाव वाला है और प्राणिमात्र के हृदय में पूजनीय वा संगत एकीभूत हो रहा है।

तत् मे मनः शिवसंकल्पम् अस्तु–वह मेरा मनन विचार करना रूप मन धर्मिष्ठ होवे।

भावार्थ–मनुष्यों को चाहिये कि परमेश्वर की उपासना, सुन्दर, विचार, विद्या और सत्संग से अपने अन्तःकरण की अधर्माचरण से निवृत्त कर धर्म के आचरण में प्रवृत्त करे।

ओ3म्–यत्प्रज्ञानमुत चेतो धृतिश्च ज्योतिरन्तर मृतं प्रजासु। यस्मान्न ऋते किञ्चन कर्म कियते तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु।।

य. अ. 34 मं. 3।।

'हे जगदीश्वर ! परमयोगिन् विद्वन् वा भवज्ज्ञापनेन' हे जगदीश्वर वा परमयोगिन्

विद्वान् ! आपके जानने से

यत् प्रज्ञानम् उत् चेतः धृतिः च–जो विशेष कर ज्ञान का उत्पादन और बुद्धिरूप धर्मस्वरूप (च) और लज्जादि कर्मों का हेतु है

यत् प्रजासु अन्तः अमृतम् ज्योतिः–जो मनुष्यों के अन्तःकरण में आत्मा का साथी होने से नाश रहित प्रकाश रूप है और

यस्मात् ऋते किञ्चन कर्म न क्रियते–जिसके विना कोई भी काम नहीं किया जाता।

तत् मे मन शिवसंकल्पम् अस्तु–वह मुझ जीवात्मा का सब कर्मों का साधनरूप मन कल्याणकारी परमात्मा में इच्छा रखने वाला हो।

भावार्थ–हे मनुष्यो ! जी अन्तःकरण, बुद्धि, चित्त और अहङ्काररूप वृत्ति वाला होने से चार प्रकार से भीतर प्रकाश करने वाला प्राणियों के सब कर्मों का साधक अविनाशी मन है उसको न्याय और सत्य आचरण में प्रवृत्त कर पक्षपात, अन्याय और अधर्माचण से तुम लोग निवृत्त करो।

ओ3म्–येनेदं भूतं भुवनं भविष्यत्परिगृहीतम मृतेन सर्वम्।
येन यज्ञस्तायते सप्ताहोना तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु।।

यजु. अ. 34 मं. 4।।

अर्थ–'हे मनुष्याः' येन अमृतेन 'मनसा'–हे मनुष्यो जिस नाश रहित परमात्मा के साथ युक्त होने वाले मन से

भूतं भुवंन भविष्यत् सर्वम् इदं परिगृहीतम् 'भवति'–व्यतीत हुआ, वर्त्तमान काल सम्बन्धी और होने वाला सब यह त्रिकालस्थ वस्तुमात्र सब ओर से गृहीत होता है अर्थात् जाना जाता है।

येन सप्त होता यज्ञः तायते–जिस से सात मनुष्य होता, वा पांच प्राण, छठा जीवात्मा और अव्यक्त सातवां, ये सात लेने देने वाले जिस में वह अग्निष्टोमादि वा विज्ञातरूप व्यवहार विस्तृत किया जाता है।

तत् मे मनः शिवसंकल्पम् अस्तु–वह मेरा योगयुक्त चित्त मोक्षरूप संकल्प वाला होवे

भावार्थ–हे मनुष्यो ! जो चित्त योगाभ्यास के साधन और उपसाधनों से सिद्ध हुआ भूत, भविष्यत्, वर्त्तमान, तीनों काल का ज्ञाता, सब सृष्टि का जानने वाला, कर्म उपासना और ज्ञान का साधक है उसको सदा ही कल्याण में प्रिय करो।

ओइम्–यस्मिन्वृचः साम यजूषि यस्मिन् प्रतिष्ठिता
रथनामाविवाराः। यस्मिंश्चित्त सर्वमोतं प्रजानां तन्मे
मनः शिवसंकल्पमस्तु।।

यजु. अ. 34 मं. 5।।

अर्थ–यस्मिन् रथनामौ इव अराः–जिस मन में जैसे रथ के पहिये के बीच के काष्ठ में अरा लगे होते हैं वैसे

ऋचः यजूंषि साम प्रतिष्ठिता–ऋग्वेद यजुर्वेद सामवेद सब ओर से स्थित और यास्मिन् 'यस्मिन् अथर्वाणसः प्रतिष्ठिताः भवन्ति'–जिस में "अथर्ववेद स्थित है"

यस्मिन् प्रजानां सर्वं चित्तम् ओतम् अस्ति–जिसमें प्राणियों का समग्र (चित्तम्) सर्व पदार्थ सम्बन्धी ज्ञात सूत में मणियों के समान संयुक्त है।

तत् मे मनः शिवसंकल्पम् अस्तु–वह मेरा मन कल्याणकारी वेदादि सत्यशास्त्रों का प्रचार रूप संकल्प वाला हो।

भावार्थ–हे मनुष्यो ! तुम लोगों को चाहिये कि जिस मन के स्वस्थ रहने में ही वेदादि विद्याओं का आधार और जिस में सब व्यवहारों का ज्ञान एकत्र होता है, उस अन्तःकरण को विद्या और धर्म के आचरण से पवित्र? करो।

ओ3म्–सुषारथिरश्वानिव यन्मनुष्यान्नेनीयतेऽभीशुभिर्वा–
जिन इव। हृत्प्रतिष्ठं यदजिरं जविष्ठं तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु।।
यजु. अ. 34 मं. 6।।

अर्थ–यत् सुषारथिः अश्वानिव मनुष्यान् नेनीयते–जो मन, जैसे सुन्दर चतुर सारथि नाम गाड़ीवान्, लगाम से घोडों को सब ओर से चलाता है, वैसे मनुष्यादि प्राणियों को शीघ्र शीघ्र इधर उधर घुमाता है और

अभीशुभिः वाजिन इव 'नियच्छति च बलात् सारथिः अश्वान् इव प्राणिनः नयति'–जैसे रस्सियों से वेगवाले घोड़े को सारथि वश में करता है वैसे प्राणियों को नियम में रखता है।

यत् हृत्प्रतिष्ठम् अजिरम् जविष्ठम् 'अस्ति'–जो हृदय में स्थित विषयादि में प्रेरक वा वृद्धादि अवस्थारहित और अत्यन्त वेगवान् हैं।

तत् मे मनः शिवसंकल्पम् अस्तु–वह मेरा मन मङ्गलमय नियम में इष्ट होवे।

भावार्थ–जो मनुष्य जिस पदार्थ में आसक्त है वही बल से सारथि घोड़ों को जैसे, वैसे प्राणियों को ले जाता है और सलाम से सारथि घोड़ों को जैसे, वैसे वश में रखता है। सब मूर्ख जन जिस के अनुकूल वर्त्तते और विद्वान् अपने वश में करते हैं जो शुद्ध हुआ सुखकारी और अशुद्ध हुआ दुःखदाई है। और जो जीता गया सिद्धि को और न जीत लिया गया असिद्धि को देता है, वह मन मनुष्य को अपने वश में रखना चाहिये।

अथ उपासनायोगे समाधियोगः

(6) धारणा

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा।

यो. पा. 3 सू. 1।

अर्थ–चित्त के नाभि आदि स्थानों में स्थिर करने को धारणा कहते हैं। (यह ध्यानयोग का छठा अंग है)

अर्थात् धारणा उसको कहते हैं कि मन को चञ्चलता से छुड़ा के नाभि, हृदय, मस्तक, नासिका और जीभ के अग्रभाग आदि देशों में स्थिर करके ओंकार का जप और उसका अर्थ परमेश्वर है, उसका विचार करना।

जब उपासनायोग के पूर्वोक्त पांचों अंग सिद्ध हो जाते हैं, तब उसका छठा अंग धारणा भी यथावत् प्राप्त होती है।

भ. पृ. 177–178।

धारणा विषयक वेदोक्त प्रमाण नीचे लिखे जाते हैं।

देखो भू. पृ. 158–160।

ओइम्–सीरा युञ्जन्ति कवयो युगा वितन्वते पृथक्।
धीरा देवेषु सुम्नया।। य. अ. 12 मं. 67।।

अर्थ– जो विद्वान् योगी और ध्यान करने वाले लोग हैं, वे यथा योग्य विभाग से नाड़ियों मे अपने आत्मा से परमेश्वर की धारणा करते हैं। जो योगयुक्त कर्मों में तत्पर रहते हैं अपने ज्ञान और आनन्द को विस्तृत करते हैं, वे विद्वानों के बीच में प्रशंसित होते

और परमानन्द को प्राप्त होते हैं।

ओइम्–युनक्त सीरा वियुगा तनुध्वं कृते योनौ वपतेह
बीजम्। गिरा च श्रुष्टिः समरा असन्नो नेदीय इत्सृण्यः
पक्वमेयात्।।

य. अ. 12 मं. 68।।

अर्थ–हे उपासक लोगों ! तुम योगाभ्यास तथा परमात्मा के योग से नाड़ियों में ध्यान करके परमानन्द का विस्तार करो। इस प्रकार करने से योनि अर्थात् अपने अन्तःकरण को शुद्ध और परमानन्द स्वरूप परमेश्वर में स्थिर करके उसमें उपासनाविधान से विज्ञानरूप बीज को बोओ, तथा पूर्वोक्त प्रकार से वेदवाणी करके परमात्मा में युक्त होकर उसकी स्तुति, प्रार्थना और उपासना में प्रवृत्ति करो। तथा तुम लोग ऐसी इच्छा करो कि हम उपासना–योग के फल को प्राप्त होवें और हमको ईश्वर के अनुग्रह से वह फल शीघ्र ही प्राप्त हो। कैसा वह फल है कि जो परिपक्व शुद्ध परम आनन्द से भरा हुआ और मोक्ष सुख को प्राप्त कराने वाला है। अर्थात् वह उपासनायोगवृत्ति कैसी है कि सब क्लेशों के नाश करने वाली और शांति आदि गुणों से पूर्ण हैं। उन उपासनायोगवृत्तियों से परमात्मा के योग को अपने आत्मा में प्रकाशित करो।

धारणाविषयक वेदोक्त प्रमाण।

आगे वेदोपदिष्ट धारणा और संयम करने के स्थानों का विवरण ईश्वर की शिक्षानुकूल वेदमन्त्रों द्वारा करते हैं।

ओइम्–शादं दद्भिरवकान्दन्तमूलैर्मृदं बर्स्वैस्तेगान्दँ
ष्ट्राभ्या सरस्वत्याऽअग्रजिह्वं जिह्वाया उत्साद–
मवक्रन्देन तालु वाज हनुभ्यामप आस्येन वृष–
णमाण्डाभ्याम्। आदित्यान् श्मश्रुभिः पन्थानं
भ्रूभ्यां द्यावापृथिवी वर्त्तोभ्यां विद्युतं कनीनकाभ्याँ
शुक्लाय स्वाहा कृष्णाय स्वाहा पार्याणि पक्ष्माण्यवार्या
इक्षवोऽवार्याणि पक्ष्माणि पार्या इक्षवः।।

य. अ. 25 मन्त्र 1।

पदार्थः– 'हे जिज्ञासो विद्यार्थिन्!'– हे अच्छे ज्ञान की चाहना करते हुए विद्यार्थी जन!

ते दद्भिः शादम्– तेरे दांतों से जिसमें छेदन करता है, उस व्यवहार को।

दन्तमूलैः बर्स्वैः अवकां मृदम्– दांतों की जड़ों और दांतों की पछाड़ियों से रक्षा करने वाली मट्टी को

दंष्ट्राभ्यां सरस्वत्यै गाम्– डाढ़ों से विशेष ज्ञान वाली वाणी के लिये वाणी को

जिह्वायां अग्रजिह्वम्– जीभ से जीभ के अगले भाग को

अवक्रन्देन उत्सादम् तालु– विकलतारहित व्यवहार से जिस में ऊपर को स्थिर होती है, उस तालु को

हनुभ्यां वाजम्– ठोड़ी के पास के भागों से अन्न को

आस्येन अपः– जिससे भोजन आदि पदार्थ को गीला करते हैं, उस मुख से जलों को

आण्डाभ्यां वृषणम्– वीर्य को अच्छे प्रकार धारण करने हारे अण्डकोष से वीर्य बर्षाने वाले अंग को

श्मश्रुभिः आदित्यान्– मुख के चारों ओर जो केश अर्थात् डोढ़ी, उससे मुख्य

द्विवानों को

भ्रूभ्याम् पन्थानम्– नेत्रगोलकों के ऊपर जो भौहें हैं, उनसे मार्ग को

वर्त्तोभ्यां द्यावापृथिवी– जाने आने से सूर्य और भूमि तथा

कनीनकाभ्यां विद्युतम् 'अहं बोधयामि'– तेज से भरे हुए काले नेत्रों के तारों के सदृश गोलों से बिजुली को मैं समझता हूँ

शुक्राय स्वाहा– वीर्य के लिये ब्रह्मचर्य क्रिया से

कृष्णाय स्वाहा– विद्या खींचने के लिये सुन्दर शीलयुक्त क्रिया से

पार्याणि पक्ष्माणि– पूरे करने योग्य जो सब ओर से लेने चाहियें उन कामों वा पलकों के ऊपर के बिन्ने वा

आवार्याः इक्षवः– नदी आदि के प्रथम ओर होने वाले गन्नों के पौंडे वा

आवार्याणि पक्ष्माणि– नदी आदि के पहिले किनारे पर होने वाले पदार्थ सब ओर से जिनका ग्रहण करें वा लोम और

पार्याः इक्षवः– पालन करने योग्य ऊख जो गुड़ आदि के निमित्त है, वे पदार्थ

'त्वया संग्राह्याः' तुझको अच्छे प्रकार ग्रहण करने चाहियें।

भावार्थः– अध्यापक लोग अपने शिष्यों के अङ्गों को उपदेश से अच्छे प्रकार पुष्ट कर तथा आहार वा विहार का अच्छा बोध, समस्त विद्याओं की प्राप्ति, अखण्डित ब्रह्मचर्य का सेवन और ऐश्वर्य की प्राप्ति करके सुखयुक्त करें।

इस मन्त्र में शरीर के अनेक अङ्गों में धारणा कर कर के संयम करने तथा वीर्य का आकर्षण और रक्षा करके ऊर्ध्वरेता होने तथा गर्भाधान समय वीर्य को यथाविधि प्रक्षेप करने का उपदेश परमात्मा ने किया है।

'अण्डाभ्या वृषणम्'– इस वाक्य से गर्भाधान क्रिया का (जो गर्भस्थापक प्राणायाम द्वारा की जाती है) तथा शुक्राय स्वाहा इस वाक्य से ब्रह्मचर्य क्रिया द्वारा वीर्य का आकर्षण करने का (जो वीर्यस्तम्भक प्राणायाम द्वारा की जाती है) परमात्मा ने उपदेश किया है, कृष्णाय स्वाहा इससे वीर्य खींचने की क्रिया अर्थात् विद्या भी समझनी चाहिए।

ओ3म्–वातं प्राणेनाऽपानेन नासिकेऽउपयाममधरेणौष्ठेन सदुत्तरेण प्रकाशेनान्तरमनूकाशेन वाह्यं निवेष्यं मूर्ध्ना स्तनयित्नुं निर्वाधेनाशनिं मस्तिष्केण विद्युतं कनीनकाभ्यां कर्णाभ्याम्।

श्रोत्रं श्रोत्राभ्यां कर्णौ तेदनीमधरकण्ठेनापः शुष्ककण्ठेन चित्तं मन्याभिरदितिं शीर्ष्णा निर्ऋतिं निर्जर्जल्पेन शीर्ष्णा संक्रोशैः प्राणान् रेष्मणा स्तुपेन।।2।।

य. अ. 25 मं. 2

पदार्थः–'हे जिज्ञासो विद्यार्थिन् मदुपदेशग्रहणेन त्वम्— हे जानने की इच्छा करने वाले विद्यार्थी मेरे उपदेश के ग्रहण से तू

प्राणेन अपानेन वातम् नासिके उपयामम्– प्राण और अपान से पवन और नासिक छिद्रों और प्राप्त हुए नियम को अर्थात् यम नियमादि योगाङ्गों को

अधरेण ओष्ठेन उत्तरेण प्रकाशेन सदन्तरम्– नीचे के ओष्ठ से और ऊपर के प्रकाशरूप ओष्ठ से बीच में विद्यमान मुख आदि स्थान को **अनूकाशेन वाह्यम्**– पीछे से प्रकाश होने वाले अङ्ग से, बाहर हुये अङ्ग को

मूर्ध्ना निवेष्यम्– शिर से जो निश्चय से व्याप्त होने योग्य उसको

निर्बाधेन स्तनयित्नुम् अशनिम्– निरन्तर ताड़ना के हेतु के साथ शब्द करने हारी बिजली को

मस्तिष्केण विद्युतम्– शिर की चरबी और नसों से, अति प्रकाशमान बिजली को

कनीनकाभ्याम् कर्णाभ्याम् कर्णौ– दिपते हुये शब्द को सुनवाने हारे पवनों से जिनसे श्रवण करता है उन कानों को और

श्रोत्राभ्यां श्रोत्रम् तेदनीम्– जिन गोल गोल छेदों से सुनता है उनसे श्रवणेन्द्रिय और श्रवण करने की क्रिया को

अधरकण्ठने अपः– कण्ठ के नीचे के भाग से जलों को

शुष्ककण्ठने चितम्– सूखते हुए कण्ठ से, विशेष ज्ञान सिद्ध कराने हारे अन्तःकरण के बर्त्ताव (चित्त की वृत्ति) को

मन्याभिः अदितिम्– विशेष ज्ञान की क्रियाओं से न विनाश को प्राप्त होने वाली उत्तम बुद्धि को

शर्ष्णा निर्ऋतिम्– शिरसे भूमि को

निर्जर्जल्पेन शर्ष्णा संक्रोशैः प्राणान् 'प्राप्नुहि'– निरन्तर जीर्ण सब प्रकार परिपक्व हुए शिर और अच्छे प्रकार (आह्वान) बुलावाओं से प्राणों को प्राप्त हो तथा

स्तुपेन रेष्माणम् 'हिन्धि'– हिंसा से हिंसक अविद्या आदि रोग का नाश कर।

भावार्थः– सब मनुष्यों को चाहिए कि पहिली अवस्था में समस्त शरीर आदि साधनों से शारीरिक और आत्मिक बल को अच्छे प्रकार सिद्ध करें और अविद्या दुष्ट शिखावट (शिक्षा) निन्दित स्वभाव आदि रोगों का सब प्रकार हवन करें।

ओ3म्–निधृतिं नाभ्या घृत रसेनापो यूष्णा मरीचिर्विप्रुड्भिर्नीहारमूष्मणा शीनं वसया प्रुष्वा अश्रुभिर्ह्रादुनीर्दूषीकाभिरस्ना रक्षा सि चित्राण्यंगैनक्षत्राहणिरूपेण पृथिवीं त्वचा जुम्वकाय स्वाहा।

य. अ. 25 मं. 9।

अर्थ–'हे मनुष्या यूयम्'– हे मनुष्यो तुम लोग

नाभ्या विधृतिं घृतम्– नाभि से विशेष करके धारणा को घी को

रसेन आपः– रस से लों को

यूष्णा मरीचिः– क्वाथ किये रस से किरणों को

विप्रुड्भिः नीहारम्– विशेषतर पूर्ण पदार्थ से कुहर को

ऊष्मणा शीनम्– गर्मी से जमे हुये घी को

वसया प्रुष्वाः– निवास हेतु जीवन से उन क्रियाओं को कि जिन से सींचते हैं

अश्रुभिः ह्रादुनीः– आंसुओं से शब्दों की अप्रकट उच्चारण क्रियाओं को

दूषीकाभिः चित्राणि रक्षांसि अस्ना– विकार रूप क्रियाओं से चित्र विचित्र पालना करने योग्य रुधिरादि पदार्थो को

अंगैः रूपेण नक्षत्राणि– अंगों और रूप से तारागणों को और

त्वचा पृथिवीम् 'विदित्वा'–मांस रुधिर आदि को ढॉपने वाली खाल आदि से पृथिवी को जान कर

जुम्बकाय स्वाहा प्रयुङ्ध्वम्–अति वेगवान् के लिये सत्य वाणी का प्रयोग करो अर्थात् उच्चारण करो।

भावार्थ–मनुष्यों को धारणा आदि कियाओं से खोटे आचरण और रोगों की निवृत्ति औरं सत्य भाषण आदि धर्म के लक्षणों का विचार करना चाहिये।

यजुर्वेद के (25) पच्चीसवें अध्याय के आरम्भ के आरम्भ से नवें मन्त्र तक परमेश्वर ने उपदेश किया है कि धारणा रूपी योगाभ्यास की क्रिया द्वारा शरीरस्थ और संसारस्थ पदार्थों का ज्ञान प्राप्त करके अन्य जिज्ञासुओं को सिखलाना, अपने अंगों की रक्षा करके परमेश्वर की स्तुति प्रार्थना और उपासना पूर्वक आत्मा और परमात्मा के ज्ञान

को प्राप्त करना चाहिये। यहां उदाहरण मात्र तीन अर्थात् प्रथम, द्वितीय और नवम मन्त्र लिख कर उसी विषय को दर्शा लिया है।

हृदय, कण्ठकूप, जिह्वाग्र, जिह्वामूल, जिह्वामध्य, नासिकाग्र, त्रिकुटी, (भ्रूमध्य) ब्रह्माण्ड (मूर्धा) दोनों नेत्र, दोनों कान, दोन अर्थात् ऊपर नीचे के दांतों के बीच में जहां जीभ लगा कर तकार का उच्चारण होता है वह स्थान, रीढ़ का मध्य (पीठ का हाड़) नाभिचक्र, हृदय, तालु, ठोड़ी, मुख, दाढ़ी और दांत की अगाड़ी पिछाडी आदि अन्य अनेक स्थानों में धारणा की जाती है और इन ही स्थानों में संयम भी किया जाता है, और यही सब स्थान पूर्वोक्त वेद मन्त्रों में भी गिनाये गये हैं।

सुषम्ना आदि नाड़ियों में धारणा करने के थोड़े से वेदोक्त प्रमाण आगे और भी लिखे जाते हैं।

प्रथम प्राणायाम की धारणा सुषुम्ना नाड़ी में

ओ3म्–इन्द्रस्य रूपमृषमो बलाय कर्णाभ्याश्रोत्रम्–
मृतं ग्रहाभ्याम्। यवा न बर्हिर्भ्रुवि केसगणि कर्कन्धु
जज्ञे मधु सारघं मुखात्।

यजु. अ. 19 मं. 91।।अर्थ–'यथा' ग्रहाभ्याम् 'सह'–जैसे जिन से ग्रहण करते हैं उन व्यवहारों के साथ

ऋषभः बलाय यवाः न–ज्ञानी पुरुष योग सामर्थ्य के लिये यवों के समान

कर्णाभ्याम् श्रोत्रम्–कानों से शब्द विषय को

अमृतम् कर्कन्धु–नीरोग जल को और जिस से कर्म को धारण करे उस के

सारधम् मधु बर्हिः–एक प्रकार के स्वाद से युक्त शहद वृद्धिकारक व्यवहार और

भ्रु वि केसराणि मुखात् 'जनयति'–नेत्र और ललाट के बीच में विज्ञानों अर्थात् सुषुम्ना में प्राण वायु का निरोध कर ईश्वर–विषयक विशेष ज्ञानों को मुख से उत्पन्न करता है

'तथा एतत् सर्व इन्द्रस्य रूपं जज्ञे–वैसे यह सब परमैश्वर्य का स्वरूप उत्पन्न होता है।

भावार्थ–जैसे निवृत्ति मार्ग में परमयोगी योग बल से सब सिद्धियों को प्राप्त होता है, वैसे ही अन्य गृहस्थ लोगों को भी प्रवृत्ति मार्ग में ऐश्वर्य को प्राप्त होना चाहिये।

ओ3म्–इमम्मे गंगे यमुने सरस्वति शुतुद्रि स्तोमं
सचता परूष्ण्या। असिक्न्यामरूद्वृधे वितस्तयार्जीकीये
श्रृणुह्या सुषोमया।।

ऋ. अ. 8 3 वा 7 मं. 10 अ. 6 सू 75 मू. पृ. 299।

अर्थ–हे विद्वन्–हे विद्वान् योगी।

गंगे यमुने सरस्वति शुतुद्रि परूष्णि आर्जीकीये 'प्रमृतयः जाठराग्नेः नाड्यः'–गंगा यमुना सरस्वती शुतुद्रि, परूष्णि, आर्जीकया आदि जठराग्नि की नाड़ियां

असिक्न्या वितस्तया सुषोमया 'च सह'–असिक्नी वितस्ता और सुषोमा के साथ

मरूत आ वृधे (आसमन्तादवृद्धये–विवर्धनाय) हमारे शरीरस्थ प्राणादि वायुओं की वृद्धि (उन्नति) के लिये

इमम् मे स्तोमम् आःसचत–मेरी इस स्तुतिमय उपासना को सब ओर से अच्छे प्रकार प्राप्त करती है।

'इति' त्वम् आ श्रृणुहि बिजानीहि वा–इस बात को अच्छे प्रकार ध्यान लगा कर श्रवण कर अर्थात् विशेष करके जान।

"इमम्मे गंगे यमुने सरस्वति" इस मन्त्र में गंगा यमुना आदि इडा, पिंगला, सुषुम्ना, कूर्मा और जाठराग्नि की नाड़ियों के नाम हैं। उसमें योगाभ्यास (धारणा)से परमेश्वर की उपासना करने से मनुष्य लोग सब दुःखों से तर जाते हैं, क्योंकि उपासना नाड़ियों ही के द्वारा धारणा करनी होती है।

"सित इडा और असित पिंगला, ये दोनों जहां मिली हैं, उसको सुषुम्ना कहते हैं। उसमें योगाभ्यास से स्नान कर के जीव शुद्ध हो जाते हैं, फिर शुद्धरूप परमेश्वर को प्राप्त हो के सदा आनन्द में रहते हैं। इसमें निरुत्तकार का भी प्रमाण है कि सित और असित शब्द, शुक्ल और कृष्ण अर्थ के वाची है"

भू. पृ. 299

इडा, पिंगला और सुषुम्ना, इन तीनों के अन्य नाम भी नीचे लिखे प्रमाणे जानो। दक्षिण नासिका छिद्र में स्वर इडा नाड़ी से चलता है और वाम में पिंगला से। त्रिकुटी (भ्रूमध्य) में इडा पिंगला दोनों मिलती है, वही सुषुम्ना का स्थान जानो। उस ही को त्रिवेणी भी कहते हैं। इस ही स्थान में एक छिद्र हैं जिसको ब्रह्मरन्ध्र कहते हैं, जो जीवात्मा सुषुम्ना नाड़ी में हो कर ब्रह्मरन्ध्रद्वारा शरीर छोड़ता है, वह मुक्ति (मोक्ष) को प्राप्त होता है, अन्य इन्द्रियछिद्रों से निकलने वाला जीवात्मा यथाकम अधोगति को प्राप्त होता है। जो योगी जन कूर्मानाड़ी में संयम करके निद्राके आदि और अन्त को पहिचान लेता है, वही योगी समाधि द्वारा कूर्मा में अपने मन सहित सब इन्द्रियों से संयम करके ब्रह्मरन्ध्र द्वारा शरीर छोड़ कर परमात्मा के आधार में मोक्ष पद को प्राप्त होता है।

पूर्वोक्त तीन नाड़ियों के ये नाम हैं–

दक्षिणनाड़ी	लामनाड़ी वा	संगम की मध्यनाड़ी वा
इडा के नाम	पिंगला के नाम	सुषुम्ना के नाम
गंगा	यमुना	सरस्वती
शुल्क	कृष्ण	त्रिवेणी
सित	असित	सुषुम्णा
सूर्य	चन्द्र	मूलनाड़ी
उष्ण	शीत	ब्रह्मरन्ध्र

इडा और पिंगला को उष्ण और शीत इस कारण कहते हैं कि एक उनमें से प्रकाशमय दक्षिण ओर वाली सूर्य की नाड़ी गरम है। दूसरी अन्धकारमय बाई ओर वाली चन्द्रमा की नाड़ी ठण्डी है।

(7) ध्यान

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्

यो. पा. 3 सू. 2, भू. पृ. 177–178।

अर्थ–उन नाभि आदि देशों में जहां धारणा की जाती है, वहां ध्येय के अवलम्ब के ज्ञान में चित्त का लय हो जाना, अर्थात् ध्येय के ज्ञान से अतिरिक्त अन्य पदार्थों के ज्ञान का अभाव हो जाने की दशा को ध्यान कहते हैं।

अर्थात् धारणा के पीछे उसी देश में ध्यान करने और आश्रय लेने के योग्य जो अन्तर्यामी व्यापक परमेश्वर है, उसके प्रकाश और आनन्द में अत्यन्त विचार और प्रेम भक्ति के साथ इस प्रकार प्रवेश करना कि जैसे समुद्र के बीच में नदी प्रवेश करती है। उस समय में ईश्वर को छोड़ किसी अन्य पदार्थ का स्मरण नहीं करना, किन्तु उसी अन्तर्यामी के स्वरूप और ज्ञान में मग्न हो जाना, इसी का नाम ध्यान है।

(8) समाधि।

तदेवार्थमात्रनिर्मासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।

योे. पा. 3 सू. 3, भू. पृ. 177–178।

अर्थ–पूर्वोक्त ध्यान जब अर्थमात्र (संस्कारमात्र) रह जाय और स्वरूप शून्य सा प्रतीत हो, उसे समाधि कहते हैं।

अर्थात् जैसे अग्नि के बीच में लोहा भी अग्निरूप हो जाता है, उसी प्रकार परमेश्वर के ज्ञान में प्रकाशमय होके अपने शरीर को भी भूले हुये के समान जान के आत्मा को परमेश्वर के प्रकाशस्वरूप आनन्द और ज्ञान से परिपूर्ण करने की समाधि कहते हैं।

ध्यान और समाधि में इतना ही भेद है कि ध्यान में तो ध्यान करने वाला जिस मन से जिस वस्तु का ध्यान करता है वे तीनों विद्यमान रहते हैं, परन्तु समाधि में केवल परमेश्वर ही के आनन्दस्वरूप के ज्ञान में आत्मा मग्न हो जाता है, वहां तीनों का भेदभाव नहीं रहता। जैसे मनुष्य जल में डुबकी मार के थोड़ा समय भीतर ही रूका रहता है, वैसे ही जीवात्मा परमेश्वर के बीच में मग्न होकर फिर बाहर को आ जाता है।

पूर्वोक्त सातों अंगों (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा और ध्यान)का फल समाधि है।

समाधि तीन प्रकार की होती है, अर्थात् प्रथम–

1. सविकल्पसमाधि वा सम्प्रज्ञात समाधि है, कि जिसमें ओंकार के जपरूप क्रिया की विद्यमानता है। अतएव सविकल्प कहाती है। यह समाधि बुद्धि के आधार में होती है। अर्थात् प्रणव का उपांशु (मानसिक) जप मन ही मन में अर्थात् मननशक्तिरूप मन से किया जाता है, परन्तु मन से परे सूक्ष्म पदार्थ बुद्धि है, सो मानसिक व्यापार को छोड़ कर जीवात्मा प्रज्ञा नाम बुद्धि के आधार में ध्यान करने से इस समाधि को प्राप्त करता है। अतएव यह "सम्प्रज्ञात समाधि" वा "प्रज्ञासमाधि" कहाती है।

2. दूसरी असम्प्रज्ञात समाधि अर्थात् जब जीवात्मा बुद्धि से भी परे (सूक्ष्म) जो अपना स्वरूप है, उसमें स्थिर होता है, उसको "असम्प्रज्ञात समाधि" कहते हैं। क्योंकि इस समाधि में जीवात्मा बुद्धि का उल्लंघन करके उसका आधार भी छोड़ देता है। इस समाधि–पर्यन्त जीवात्मा को अपने स्वरूप का बोध बना रहता है, तथा उसको अपना यथार्थज्ञान भी प्राप्त होता है।

3. तीसरी "निर्विकल्पसमाधि" कहाती है। इस समाधि में जीवात्मा को अपने स्वरूप का ज्ञान होने के पश्चात् जब परमात्मा का ज्ञान प्राप्त होता है, तब वह (जीवात्मा) अपने स्वरूप को भी भूला हुआ सा जान कर परमात्मा के प्रकाशस्वरूप आनन्द और ज्ञान से परिपूर्ण हो जाने पर केवल परमेश्वर के आधार में साक्षात् परमात्मा के साथ योग (मेल) प्राप्त करता है, इस समाधि में आधार आधेय सम्बन्ध का भी भान नहीं रहता। यही सम्पूर्ण योग की फल सिद्धि है और यही मोक्ष है और परमात्मा का पूर्ण ज्ञान हो जाने से नास्तिकता भी नष्ट हो जाती है, अर्थात् परमेश्वर के न होने में जो भ्रम होते हैं, सो परमात्मा का हस्तामलक ज्ञान प्राप्त हो जाने पर सर्वथा निवृत हो जाते हैं।

जो योगीजन कण्ठदेश में संयम करके कण्ठदेशस्थ व्यान वायु के साथ मन का संयोग नहीं होने देते, वे ही निर्विकल्प–समाधियोग को प्राप्त हो सकते हैं। चेष्टामात्र व्यान वायु के साथ मन का संयोग होने से ही होती है। जब उक्त संयम के करने से संकल्प विकल्प का मूल वा बीज ही नष्ट हो जाता है, तब कोई विकल्प भी नहीं रहता। उस ही अवस्था को निर्विकल्पसमाधि वा निर्बीज समाधि कहते हैं, जिसके आनन्द का पारावार नहीं जैसा कि उपनिषद् में कहा है कि–

समाधि का आनन्द

समाधिनिर्धूतमलस्य चेतसो, निवेशितस्यात्मनि यत्सुखं भवेत्।
न शक्यते वर्णयितुं गिरा तदा, स्वयं तदन्तःकरणेन गृह्यते।।

स. प्र. पृ. 187 समु. 7।

अर्थ–जिस पुरुष के समाधियोग से अविद्यादि मल नष्ट हो गये हैं, आत्मस्थ हो कर परमात्मा में चित्त जिसने लगाया है, उस को जो परमात्मा के योग का सुख होता है, वह वाणी से कहा नहीं जा सकता, क्योंकि उस आनन्द को जीवात्मा अपने अन्तःकरण से ग्रहण करता है। उपासना शब्द का अर्थ समीपस्थ होना है। अष्टांगयोग से परमात्मा के समीपस्थ होने और उसको सर्वव्यापी सर्वान्तर्यामी रूप से प्रत्यक्ष करने के लिये जो जो क्रियाएं करनी होती है, वह वह सब ध्यान से ही की जाती है, जिसका प्रकाश इस ग्रन्थ में जिज्ञासुओं के हितार्थ किया है।

समाधिविषयक मिथ्याविश्वास

सम्प्रति जगत् में ऐसा विश्वास है कि योगी जन ब्रह्माण्ड में प्राण चढ़ा कर सहस्त्रों वर्षों तक की समाधि अभ्यास करने से लगा सकते हैं। यह बात सर्वथा मिथ्या है। क्योंकि शरीर के जिन स्थानों में धारणा और ध्यान किया जाता है, उन ही देशों में समाधि भी की जाती है। जिह्वामध्य (सृक्किणी) पीठ का हाड़ (रीढ़) कण्ठकूप, नाभि, दन्तमूल, इत्यादि। जिस प्रकार इन स्थानों नें समाधि अधिक काल तक नहीं लगाई जा सकती, इस ही प्रकार ब्रह्माण्ड में भी जानो। क्यो कोई कह सकता है कि पीठ के हाड़, दांत की जड़ आदि स्थानों में चिरकाल की समाधि लगाई जा सकती है ? जब इन स्थानों में अधिक देर समाधि नहीं ठहर सकती, तो ब्रह्माण्ड में अधिकता ही क्या है, जो वहां विशेष ठहरे। प्रत्युत, वहां तो प्राणवायु द्वारा धारणा ध्यान समाधि करनी होती है कि जहां प्राण अधिक ठहर ही नहीं सकता, क्योंकि ब्रह्माण्ड में प्राण पहुँचते ही थोड़ी देर उपरान्त शीघ्र ही नासिका द्वारा निकल जाता है। महायोगी श्री 108 स्वामी दयानन्द सरस्वती जी महाराज कृत ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका में स्पष्ट कहा है कि–"जैसे मनुष्य जल में डुबकी मार के थोड़ा समय भीतर ही रूका रहता है, वैसे ही जीवात्मा परमेश्वर के बीच में मग्न होकर फिर बाहर को आ जाता है। "अर्थात् थोड़ी थोड़ी देर की समाधि लगती है। तत्वज्ञानी लोग अच्छे प्रकार जान सकते हैं कि मनुष्य के श्वास प्रश्वास का संचार थोड़ा देर भी बन्ध रहे वा रूधिर की भ्रमण गति शरीर में रूक जाय तो मनुष्य जीता नहीं रह सकता। ऐसा प्रत्यक्ष और पुष्ट प्रमाण होने पर भी जो कोई विश्वास कर ले कि योगी लोग समाधि लगाने पर पृथ्वी में गाड़ देने के पश्चात् वर्ष वा दो वर्ष के उपरान्त समाधि में से जीते निकलें, ऐसे पुरूष को बुद्धिमान् कौन कह सकता है ?

समाधि का फल

समाधिद्वारा परमेश्वर का साक्षात् हो जाने पर प्रकृति, जीव और ईश, इन तीन पदार्थों का यथावत् पूर्ण ज्ञान अर्थात् निश्चयात्मक बुद्धि–पूर्वक इन तीनों के भेद भाव का निर्णय होकर यथार्थ विवेक प्राप्त होता है, तब अपने अन्तर्यामी के प्रेम में मग्न होकर जीव मोक्ष को प्राप्त करता है। जैसा कि तैत्तिरीयोपनिषत् में कहा भी है कि–

सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्मा यो वेद निहितं गुहायां परमे व्योमन्।
सोऽश्नुते सर्वान् कमान् ब्रह्मणा सह विपश्चितेति।।

तै. ब्र. व. अ. 1।।

स. प्र. समु. 9 पृ. 249–250।

"जो जीवात्मा अपनी बुद्धि और आत्मा में स्थित सत्य ज्ञान और अनन्त आनन्दस्वरूप

परमात्मा को जानता है, वह उस व्यापक रूप ब्रह्मा में स्थित होके उस (विपश्चित्) अनन्त विद्यायुक्त ब्रह्मा के साथ सब कामों को प्राप्त होता है। अर्थात् जिस जिस आनन्द की कामना करता है, उस उस आनन्द को प्राप्त होता है। यही मुक्ति कहाती है।"

"मुक्त जीव अनन्त व्यापक ब्रह्मा में स्वच्छन्द घूमता, शुद्ध ज्ञान से सब सृष्टि को देखता, अन्य मुक्तों के साथ मिलता सृष्टिविद्या को कम से देखता हुआ सब लोकान्तरों में अर्थात् जितने ये लोक दीखते हैं और जो नहीं दीखते, उन सब में घूमता है। वह सब पदार्थों को जो कि उसके ज्ञान के आगे है, सब को देखता है। जितना ज्ञान अधिक होता है, उसको उतना आनन्द अधिक होता है। मुक्ति में जीवात्मा निर्मल होने से पूर्णज्ञानी होकर उसको सब सन्निहित पदार्थों का भान यथावत् होता है।"

संयम

त्रयमेकत्र संयमः।

यो. अ. 3 सू. 4, भू. पृ. 177–178।

जिस देश में धारणा की जाती है, उसी में ध्यान और उसी में समाधि भी की जाती है अर्थात् धारणा, ध्यान, समाधि इन तीनों के एकत्र होने को संयम कहते हैं।

जो एक ही काल में धारणा, ध्यान और समाधि इन तीनों का मेल होता है, अर्थात् धारणा से संयुक्त ध्यान और ध्यान से संयुक्त समाधि होती है, उन में बहुत सूक्ष्म काल का भेद रहता है, परन्तु जब समाधि होती है, तब आनन्द के बीच में तीनों का फल एक ही हो जाता है अर्थात् ध्यान करने योग्य परमेश्वर में मग्न हो जाने को संयम कहते हैं।

संयमश्चोपासनाया नवममंगम्

भू. पृ. 177।

अर्थ–संयम उपासनायोग का नवमा अंग है।

संयम का फल

तज्जयात् प्रज्ञालोकाः।

अर्थ–उस संयम के जीतने से समाधिविषयिणी बुद्धि का प्रकाश होता है।

अर्थात् जैसे जैसे संयम स्थिर होता जाता है, वैसे वैसे बुद्धि अधिकतर निर्मल होती जाती है और परिणाम में जब उमा नाम की बुद्धि प्राप्त होती है, तब परमात्मा का हस्तामलक साक्षात्कार होता है।

तस्य भूमिषु विनियोगः।

यो0 पा0 3 सू0 6।

अर्थ–उस संयम की स्थिरता योग की भूमियों में क्रमशः करनी चाहिये।

अर्थात् जिन स्थानों में धारणा की जाती है, उनको योग की भूमियां कहते हैं। उन भूमियों में संयम को दृढ़ और परिपक्व करना चाहिये। इस प्रकार धारणा, ध्यान, समाधि वा संयम को दृढ़ स्थिर करने का नाम भूमिजय है।

विद्वान् उपदेशक को उचित है कि धारणाविषय में कहे शरीर के देशों में से किसी एक स्थान में कि जहां जिसका ध्यान ठहरे और सुगमता से बोध हो, अधिकारी जिज्ञासु का आरम्भ में स्पष्टतया विदित करादें। योगनिपुण विद्वान् उपदेशक ऐसा ही प्रत्यक्ष बोध विदित करा भी देते हैं। जब तक जिज्ञासु को किसी प्रकार का प्रत्यक्ष न हो, तब तक उपदेश झूठा जानो, क्योंकि उसमें श्रद्धा और विश्वास न होने के कारण जिज्ञासु की प्रवृत्ति नहीं होती और उपदेश निष्फल जाता है।

संयम किसी एक देश में परिपक्व हो जाने के पश्चात् नीचे की भूमि से लेकर ऊपर की योग भूमि तक करना उचित है।

भगवान् पतञ्जलि मुनि ने योग दर्शन में अनेक प्रकार के संयम तथा उनके अनेक भिन्न–भिन्न प्रकार के फल कहे हैं, उनमें से थोड़े यहां भी आगे कहे जाते हैं। यथा–

1. नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम्।

यो. पा. सू. 27।

नाभि चक्र में चित्त की वृत्तियों को स्थिर करके संयम करने से नाड़ी आदि शरीरस्थ स्थूल पदार्थों का यथार्थ ज्ञान हो जाता है।

2. कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः।

यो. पा. 3 सू. 28।

कण्ठकूप में स्थित इडानाड़ी में संयम करने से भूख और प्यास की निवृत्ति होती है, अर्थात् जब तक योगी कण्ठकूप में संयम करे, तब तक क्षुधा पिपासा अधिक बाधा नहीं करती। इस बात का यह आशय नहीं है कि योगी को भूख प्यास लगती ही नहीं, यह विश्वास मिथ्याभ्रममूलक है। तत्ववेत्ता और संयमी योगी जान सकते हैं, कि कण्ठकूप में चन्द्रमा की नाड़ी (पिंगला) चलती है, इस कारण भूख प्यास की तीव्रता प्रतीत नहीं होती, क्योंकि भूख प्यास लगने वाली सूर्य की नाड़ी (इडा) उस समय बन्द रहती है।

3. कूर्मनाड्याम् स्थैर्यम्।

यो. पा. 3 सू. 2।

कूर्मा नाड़ी में संयम करने से चित्त की स्थिरता होती है और उसी प्रकार समाधि प्राप्त होती है कि जिस प्रकार पूर्वोक्त निद्रा विषयवर्णित स्वप्नावस्था होती है।

4. मूर्द्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम्।

यो. पा. 3 सू. 30।

(मूर्द्धा ज्योतिष) ब्रह्मारन्ध्र अर्थात् कपाल के त्रिकुटीस्थ (भ्रू मध्यस्थ) छिद्र में जो ज्ञानरूपी प्रकाश है उस में संयम करने से परमसिद्ध जो परमात्मा है, उसका साक्षात् ज्ञान प्राप्त होता है। उस समय जीव को ऐसा भासता है कि मानो कोई योगीश्वर सिद्ध पुरूष निजगुरू कुछ उपदेश करता हो। जैसे ऋ0 भा0 भू0 के पृष्ठ 43 में कहे नचिकेता और यम का संवाद मानों अलंकार रूप से वर्णित जीव और ब्रह्मा का संवाद है, अर्थात् परमात्मा ने जीव को उपदेश किया है। इस ही प्रकार योनियों को अन्तर्यामी परमात्मा ज्ञान के प्रकाश द्वारा उपदेश किया करता है।

मूर्द्धा में जो प्रकाश का कथन ऊपर आया है, उसको किसी प्रकार का चमक (रोशनी) कदापि न समझनी चाहिये। प्रत्युत, सब रोशनियों का भी जानने वाला जो ज्ञानरूपी प्रकाश है, वहीं सर्वत्र ऐसे स्थलों में अभिप्रेत होता है।

5. बलेषु हस्तिबलादीनि।

यो0 पा0 3 सू0 22

अपने शरीर के बल में संयम करने से हाथी के समान बल प्राप्त होता है, यही सूत्रकार का अभिप्राय है। क्योंकि अपने शरीर से बाहर कोई संयम नहीं कर सकता और न कोई पुरूष हाथी के शरीर में से बल निकाल कर अपने शरीर में प्रविष्ट कर सकता है। बाहर में संयम का सर्वथा निषेध है और अन्य के बल को अपने शरीर में धारणा करना भी असम्भव है।

6. हृदये चित्तसंवित्।

यो0 पा 3 सू0 32।

हृदय जो शरीर का एक अंग है, वह दहर (तड़ाग) के समान स्थल है। तड़ाग में जैसे कमल होता है, उस ही प्रकार हृदय दहर में नीचे की ओर मुख वाला (अधोमुख) कमल के आकार का स्थान है, उसके भीतर कमलस्थानापन्न अन्तःकरण चतुष्टय है। उस में संयम करने से मन जीता जाता है और ज्ञान का प्रकाश होता है।

अर्थात् उस हृदय में जितना अवकाश है, वह सब अन्तर्यामी परमेश्वर ही से भरा रहा है, इसलिये उस स्थान को जो कण्ठ के नीचे दोनों स्तनों के बीच में और उदर के ऊपर है, ब्रह्मपुर नाम परमेश्वर का नगर कहते हैं। उसके बीच में जो गर्त्त है, उसमें कमल के आकार का वश्म अर्थात् अवकाशरूप एक स्थान है और उसके बीच में सर्वशक्तिमान् परमात्मा बाहर भीतर एकरस हो कर भरा है, वह आनन्दस्वरूप परमेश्वर उसी प्रकाशित स्थान के बीच में खोज करने से मिल जाता है। दूसरा उसके मिलने का कोई उत्तम स्थान वा मार्ग नहीं।

भू0 पृ0 179–180।

संयम, इन्द्रियों की दिव्यशक्तियों में।

(7) ततः प्रातिमश्रावणवेदनादर्शस्वादवार्त्ता जायन्ते

यो0 पा0 3 सू0 34।

इस सूत्र का अभिप्राय यह है कि कर्णेन्द्रिय, स्पर्शेन्द्रिय, घ्राणेन्द्रिय, नेत्र, रसना, इत्यादि इन्द्रियों की दिव्यशक्तियों में संयम करने से प्रातिभ (बुद्धिवर्द्धक) दिव्यश्रवण, दिव्यस्पर्श, दिव्यदृष्टि, दिव्यरसज्ञान, दिव्यगन्धज्ञान उत्पन्न होता है।

अर्थात् इन्द्रियगणरूप देवों के स्वरूप का भिन्न भिन्न यथार्थ ज्ञान प्राप्त होता है। यथा आकाश के परमाणुओं से श्रवणेन्द्रिय, वायु के परमाणुओं से स्पर्शेन्द्रिय, अग्नि (सूर्य) के परमाणुओं से नेत्र, जल के परमाणुओं से रसना, पृथिवी के परमाणुओं से घ्राणेन्द्रिय, ईश्वर ने रचे हैं उनका यथावस्थित सूक्ष्म अपरोक्ष ज्ञान (बोध) होता है, परन्तु बहुत अधिक दूर देश से कि जहां पर इन्द्रियों की पहुँच नहीं, शब्द सुन लेना पदार्थों को स्पर्श कर लेना, देख लेना, स्वाद जान लेना, गन्धज्ञान कर लेना, सर्वथा मिथ्या है। श्रवण, दर्शन तथा गन्धज्ञान उतनी दूर से कि जहाँ तक इन्द्रियों की शक्ति की पहुँच है योगी अयोगी, साधारण विशेष सब जीवों को होता है, परन्तु इस प्रकार का ज्ञान अधिकतर दूरी से नहीं होता। यदि सम्भव हो तो योगी की त्वचा तथा रसना को भी अपने अपने विषयों का ज्ञान होना चाहिये, सो होता नहीं। इसलिये हजार पांच सौ कोश के पदार्थों के देख लेने, सुन लेने आदि की कथा, जो मिथ्याग्रन्थों में पाई जाती है उन पर विश्वास न लाना चाहिये।

धनञ्जय में संयम।

ओ3म् राये नु यं जज्ञतू रोदसीमे राये देवी
धिषणा धाति देवम्। अध वायुं नियुतः
सश्चत स्वा उत श्वेतं वसुधितिं निरेके।

अर्थ–'हे मनुष्याः' इमे रोदसी (द्यावापृथित्यौ) राये जज्ञतुः–हे मनुष्यो ये आकाश भूमि धन के अर्थ जिस को उत्पन्न करे।

देवी धिषणा यं दे राये नु धाति– उत्तम गुणवाली बुद्धि के समान वर्त्तमान स्त्री जिस उत्तम पति को धन के लिये, शीघ्र धारण करती है

अध निरेके स्वाः नियुतः– इसके अनन्तर निश्शंक स्थान में अपने सम्बन्धी निश्चय करके मिलाने वा पृथक् करने वाले जन

श्वेतम् उत वसुधितिं वायु सश्चत–वृद्ध और पृथिव्यादि वस्तुओं के धारण के हेतु वायु को प्राप्त होते हैं

'तं यूयं विजानीत'–उसको तुम लोग विशेष करके जानो अर्थात् उसमें संयम करके योगसिद्धि को प्राप्त करो।

भावार्थ–हे मनुष्यों ! आप लोग बल आदि गुणों से युक्त, सब के धारण करने वाले वायु को जान के धन और बुद्धि को बढ़ाओ। जो एकान्त में स्थित होके इस प्राण के द्वारा अपने स्वरूप और परमात्मा को जानना चाहो तो इन दोनों आत्माओं (अर्थात् जीवात्मा और परमात्मा") का साक्षात्कार होता है।

सूत्रात्मा में संयम।

ओ3म् आपो ह यद्बृहतीर्विश्वमायन् गर्भं दधाना
जनयन्तीरग्निम्। ततो देवानासमवर्त्ततासुरेकः
कस्मै देवाय हविषा विधेम।।

यजु. अ. 27 मं. 25।

अर्थ–वृहतीः जनयन्तीः यत् विश्वम् गर्भम् दधानाः आपः आयन्–महत् परिमाण वाली पृथिव्यादि को प्रकट करने हारी जिस सब में प्रवेश किये हुये सब के मूल प्रधान को धारण करती हुई व्यापक जलों की सूक्ष्ममात्रा (व्यापिकास्तन्मात्राः) प्राप्त हो।

ततः अग्निम् देवानाम् एकः असुः समवर्त्तत (सम्–अवर्त्तत)–उससे सूर्यादि रूप अग्नि को उत्तम पृथिव्यादि पदार्थों का सम्बन्धी एक असहाय प्राण सम्यक् प्रवृत्त करें

'तस्मै' ह कस्मै देवाय वयं हविषा विधेम–उस ही सुख के निमित्त उत्तम गुण युक्त ईश्वर के लिये हम लोग धारण करने से सेवा करने वाले हों।

भावार्थ– हे मनुष्यो ! जो स्थूल पञ्चतत्त्व दीख पड़ते हैं, उन को सूक्ष्म प्रकृति के कार्य पञ्चतन्मात्रा नामक से उत्पन्न हुए जानो। जिनके बीच जो एक सूत्रात्मात् वायु है, वह सबको धारण करता है, यह जानो। जो इस वायु के द्वारा योगाभ्यास से परमात्मा को जानना चाहो तो उसको साक्षात् जान सको।

वासनायाम की व्याख्या

मोक्षहेतुक उपासनायोग के सिद्ध करने के लिये ध्यानयोग द्वारा समाधियोग (नाम चित्त की एकाग्रता वा समाधान वा चित्तवृत्तिनिरोध) सिद्ध करना होता है। उस समाधि ायोग के तीन मुख्य उपाय हैं–1. वृत्तियाम 2. प्राणायाम और 3. वासनायाम। वृत्तियाम के सिद्ध होने पर प्राणायाम सिद्ध होता है, तथा प्राणायाम के सिद्ध हो जाने से वासनायाम भी सिद्ध किया जा सकता है। इन में से आदि के दो यामों का वर्णन पूर्व हो चुका है। आगे वासनायाम की व्याख्या की जाती है।

दुष्ट वासनाओं का जो निरोध नाम रोकना, सो वासनायाम कहाता है।

वासना, कामना, राग, इच्छा और संकल्प, ये सब यहां पर्यायवाची शब्द हैं। अर्थात् सांसारिक सुखभोग की इच्छा से सुख की सामग्रियों के संचय करने के अर्थ जो तृष्णा होती है, वही वासना कहाती है। भेद यह है कि वासना की उत्पत्ति तो जीवात्मा की निज शक्ति से होती है, परन्तु संकल्प की उत्पत्ति मन से होती है। अर्थात् जीवात्मा की निज कामना, इच्छा वा प्रेरणा वासना है और मन की प्रेरणा संकल्प है।

अर्थात् वासनारूप जीव का आभ्यन्तर प्रयत्न जीव की निजशक्ति द्वारा जब उत्पन्न होता है, तब मन द्वाना संकल्प उत्पन्न होता है। अतएव वासना संकल्प का सूक्ष्म पूर्वरूप है, जिस (वासना) का प्रथम परिणाम संकल्प, दूसरा परिणाम शब्द, तीसरा परिणाम कर्म

और चौथा वा अन्तिम परिणाम सुख दुःख रूप कर्मफल भोग होता है। अतएव सुख–दुःख, स्वर्ग–नरक, जन्म–मरण, इन सब फल भोगों तथा संकल्पादि कर्मपर्यन्त चेष्टाओं की जननी (मूलकारण) वासना ही अगले प्रमाण से भी स्पष्टतया सिद्ध है। क्योंकि कहा है कि–

यन्मनसा ध्यायति तद्वाचा वदति,
यद्वाचा वदति तत्कर्मणा करोति,
यत्कर्मणा करोति तदभिमसम्पद्यते।।

जीव और प्रकृति के संयोग से वासना उत्पन्न होती है और उपर्युक्त प्रमाण से मनुष्य (जीव) निज दिव्य और गूढ़ शक्ति द्वारा जिस विषय की वासनारूप में इच्छा करता है, उस ही का मन (मननशक्ति) द्वारा ध्यान करता है और उस ही को वाणी से शब्द रूप में कहता है। तत्पश्चात् कर्म करके उसके फल सुख वा दुःख का भागी होता है अर्थात् वाणी वा शब्द द्वारा प्रगट करने से पूर्व मानसी व्यापार नाम आभ्यन्तर चेष्टा (प्रयत्न) ही रहती है। अर्थात् किये हुए कर्म के फल के समान अधिक पाप पुण्य का भागी यद्यपि नहीं होता, तथापि मानसिक सुख दुःख भोगना ही पड़ता है। इसलिये शब्द (वाणी) का संयम करना भी आवश्यक है। इस ही अभिप्राय से आगे वासना के तथा शब्द (वाणी) के संयम का विधान किया जाता है।

अब स्वामी दयानन्द सरस्वती प्रणीत वेदांगप्रकाश प्रथम भाग अर्थात् वर्णोच्चारण शिक्षा के अनुसार शब्द की उत्पत्ति, स्वरूप, फल और लक्षण कहते हैं।

शब्द की उत्पत्ति

आकाशवायुप्रभवः शरीरात्,
समुच्चरन् वक्त्रमुपैति नादः।
स्थानान्तरेषु प्रविभज्यमानो,
वर्णत्वमागच्छति यः स शब्दः।।1।।
आत्मा बुद्ध्या समेत्यार्थान्मनो युङ्क्ते विवक्षया।
मनः कायाग्निमाहन्ति स प्रेरयति मारूतम्।।
मारूतस्तूरसि चरन्मन्दं जनयति स्वरम्।।2।।

अर्थ–आकाश और वायु के संयोग से उत्पन्न होने वाला, नाभि के नीचे से ऊपर को उठता हुआ जो मुख को प्राप्त होता है, उसको नाद कहते हैं। वह कण्ठ आदि स्थानों में विभाग को प्राप्त हुआ वर्णभाव को प्राप्त होता है, उसको शब्द कहते हैं।।1।।

जीवात्मा बुद्धि के अर्थो की संगति करके कहने की इच्छा से मन को युक्त करता, विद्युतरूप मन जठराग्नि को ताड़ता, वह वायु को प्रेरणा करता और वायु उरःस्थल से विचरता हुआ मन्दस्वर को उत्पन्न करता है।।2।।

शब्द का स्वरूप और फल

तमक्षरं ब्रह्म परं पवित्रं,
गुहाशयं सम्यगुशन्ति विप्राः।
स श्रेयसा चाभ्युदयेन चैव
सम्यक्प्रयुक्तः पुरूषं युनक्ति।।1।।

अर्थ–विप्राः तम्–विद्वान् लोग उस आकाश वायु प्रतिपादित
अक्षरम् 'गुहाशयम्–नाशरहित विद्या सुशिक्षा सहित बुद्धि में स्थित
परं पवित्रं ब्रह्मा–अत्युत्तम शुद्ध शब्दब्रह्मराशि की

सम्यक् उशन्ति–अच्छे प्रकार प्राप्ति की कामना करते हैं और

स एव सम्यक्प्रयुक्तः–वह ही अच्छे प्रकार प्रयोग किया हुआ शब्द

अभ्युदयेन च–शरीर, आत्मा, मन और (च) स्वसम्बन्धियों के लिये इस संसार के सुख तथा

श्रेयसा च–विद्यादि शुभ गुणों के योग (च) और मुक्तिसुख से (पुरुषं युनक्ति) मनुष्य को युक्त कर देता है। इसलिये इस वर्णोच्चारण की श्रेष्ठ शिक्षा से शब्द के विज्ञान में सब लोग प्रयत्न करें।

शब्द का लक्षण

श्रोत्रोपलब्धिर्बुद्धिनिर्ग्राह्यः प्रयोगेणा–
भिज्वलित आकाशदेशः शब्दः।।

महाभाष्य अ. 1। पा. 1। सू. 2।

अर्थ–जिस का कान इन्द्रिय से ज्ञान, बुद्धि से निरन्तर ग्रहण और उच्चारण से प्रकाश होता है, तथा जिस के निवास का स्थान आकाश है, वह शब्द कहाता है।

शब्दब्रह्मा का माहात्म्य।

आगे प्रणव (ओ3म्) शब्दब्रह्मा का माहात्म्य वर्णन करते हैं। पूर्वोक्त कथन से ज्ञात होता है कि अच्छे प्रकार प्रयुक्त किये शब्द का फल मुक्ति है, क्योंकि श्रवण चतुष्टय द्वारा तृण से लेकर पृथिवी और परमेश्वरपर्यन्त साक्षात्कार नाम विज्ञान प्राप्त होता है। अतएव ओ3म् महामन्त्र (महावाक्य) के जप की (जो कि ईश्वर का निज नाम है) महिमा(माहात्म्य) तो अकथनीय ही जानो। इस ही कारण से मुमुक्षु जनों को अत्यन्त उचित है कि ध्यानयोग में जब प्रवृत्त हो, तब ओ3म् शब्द का अच्छे प्रकार उच्चारण करें और उसके अर्थ को समझे।

धारणा तथा संयम करने के लिये शरीरान्तर्गत अनेक देशों का वर्णन प्रथम हो चुका है, उनमें से जिस किसी एक देश में ध्यान ठहरा कर "ओ3म्" का मानसिक जप किया जाता है, वहां मन तथा सब इन्द्रियों का संयोग होने के कारण मन तो "ओ3म्" महामन्त्र का मानसिक (उपांशु) जाप नाम उच्चारण करता है, कान (श्रवणेन्द्रिय की दिव्य अन्तर्गतशक्ति) सुनता है और बुद्धि द्वारा ओम् मन्त्र के अर्थ, ईश्वर का ग्रहण (चिन्तन) आदि सब क्रिया उक्त महाभाष्योक्त प्रमाणानुसार होती है।

इन सब प्रमाणों से स्पष्टतया सिद्ध है कि इच्छा अर्थात् वासना ही शब्द का मूल कारण है।

जीवात्मा के सूक्ष्म शरीर का लक्षण मुक्ति के साधनविषय में वर्णित हो चुका है, उस शरीर में जब जीवात्मा वासना को ध्यानयोग से ध्येय करके निवारण करता है, तब वासना के स्वरूप का ज्ञान होता है। इस प्रकार संयम करने रूप अभ्यास को वासनायाम कहते हैं। जिससे अन्य सब वासनाओं का सम्यक् निरोध करने के उपरान्त ओम् महामन्त्र के उच्चारण की इच्छा वा वासना करके मानसी व्यापार में जब ध्यानयोगद्वारा जो कोई ओंकार रूपी शब्दब्रह्म का ध्येय करता है, वही समाधिस्थ बुद्धि से उस ही परब्रह्मा को प्राप्त होता है, जिस का कि परमोत्कृष्ट नाम "ओ3म्" है। सारांश यह है कि सम्पूर्ण वेदों का स्वरूप तत्त्व जो ओ3म् पदरूप शब्दब्रह्म है, वह परमात्मा के जानने और मुक्ति का साधन है।

वासनायाम की विधि

जीव की निज शक्ति में धनञ्जय अथवा सूत्रात्मा प्राण द्वारा वासनायाम किया जाता है, तब सब वासना निवृत्त हो जाती है और जीव को अपने स्वरूप का भी ज्ञान

होता है। यही वासनायाम की विधि है। सब प्राणों से अत्यन्त सूक्ष्म धनञ्जय प्राण है और उससे भी अतीव सूक्ष्म सूत्रात्मा है। अतः वासनायाम का अनुष्ठान महा कठिन है कि जिसका समझना समझाना भी वाणी से दुस्तर है। अतएव इस अभ्यास का करने वाला योगी ही समझ सकता है।

सर्वभूतशब्दज्ञान।

जिन प्राणों में वासनायाम का संयम किया जाता है, उन ही पवनों में संयम करने से शब्द का भी यथावत् ज्ञान होता है, तथा पूर्वोक्त वर्णोच्चारणशिक्षानुकूल, वेदांगप्रकाशोक्त अक्षरों के उच्चारण के भिन्न-भिन्न स्थानों को अच्छे प्रकार समझ कर एक एक अक्षर के भिन्न-भिन्न स्थान में उस उस प्रयत्न पूर्वक पृथक पृथक संयम करने से शब्द ब्रह्म का जब यथावस्थित पूर्ण ज्ञान प्राप्त होता है, तब योगी, पशु पक्षियों की समस्त वाणियों को भी समझ सकता है, तथा सामवेदादिगान और ह्रस्व, दीर्घ, प्लुत, उदात्त, अनुदात्त स्वरित आदि भेद से वर्णों का स्पष्ट यथावत् उच्चारण वही मनुष्य कर सकता है जिसने उक्त प्रकार शब्दब्रह्म का संयम किया जो। और जिसने अंगुष्ठ के मूल की नाड़ी की गति को ध्येय करके उसमें संयम किया हो, वही ह्रस्व, दीर्घ, प्लुत स्वरों का यथावत् उच्चारण करना जान सकता है, क्योंकि उन स्वरों के काल का नियम कहा गया है कि जितने समय में अंगुष्ठमूलस्थ नाड़ी की गति एक बार होती है, उतने समय में ह्रस्व, उससे दूने समय में दीर्घ और उसके तिगुने काल में प्लुत का उच्चारण करना चाहिये। नाड़ी की इस गति का निश्चित बोध करने के लिये उस नाड़ी में संयम करना चाहिये। इस संयम के किये बिना वर्णो के उच्चारण का संयम तथा नाड़ी की गति का भी ज्ञान यथावत् नहीं होता, क्योंकि बाल, युवा, वृद्ध, रोगी, दुर्बल और बलवान् स्त्री पुरूषों की नाड़ी कीगति एक सी नहीं होती, इसी कारण योगी वैद्य जिसने इस नाड़ी में संयम किया हो वही रोग का निदान यथावत् कर सकेगा, अन्य साधारण वैद्य रोगों की ठीक ठीक परीक्षा कदापि नहीं कर सकते।

जिस जिस वर्ण के उच्चारण के लिये जैसा विधान वर्णोच्चारण शिक्षा में किया है, उसको ठीक ठीक जान कर शब्दाक्षरों का प्रयोग ज्यों का त्यों करना उचित है।

प्राचीन समय के विद्यार्थियों को आरम्भ में इस ही प्रकार शिक्षा दी जाती थी, बड़े होने पर योगाभ्यास की रीति से उन उन स्थानों में संयम करने से पूर्ण ज्ञान हो जाता है। अर्थात् वर्णोच्चारण शिक्षा से ही योग की शिक्षा का भी आरम्भ होता था। अब भी वैसा ही जब होगा, तब ही कल्याण का भी उदय होगा।

पापकर्मों का जब तक क्षय नहीं होता, तब तक जीव मुक्त नही होता और अधर्म युक्त (अवैदिक काम्य वा पाप) कर्मों का क्षय तब ही होता है, जब कि दुष्ट वासनाओं का सम्यक् निरोध हो जाता है। इस में वेदांत का प्रमाण है।

भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन्दृष्टे पराऽवरे।

मु. 2 ख. 2 मं. 8, स. प्र. पृ. 249 समु. 9।

अर्थात् जब इस जीव के हृदय की अविद्यारूपी गांठ कट जाती है, तब सब संशय छिन्न होते दुष्टकर्म क्षय को प्राप्त होते हैं। तभी उस परमात्मा में जो कि अपने आत्मा के भीतर और बाहर व्याप रहा है, उस में निवास करता है। अर्थात् तभी जीव मुक्त होकर परमेश्वर के आधार में मुक्ति के आनन्द को भोगता है।

धनञ्जय तथा सूत्रात्मा नामक वायुओं (प्राणो) में संयम करने का वेदोक्त प्रमाण संयम विषय में पहिले कह चुके है।

मोक्ष वा मुक्ति

इस "ध्यानयोगप्रकाश" नामक ग्रन्थ के अनुसार योगाऽभ्यास रूपी परमात्मा की उपासना करने का मुख्य प्रयोजन मोक्ष की प्राप्ति है। वह (मोक्ष) जीव को तब प्राप्त होता है कि जब उसकी अविद्या सर्वथा नष्ट हो जाती है। जैसा कि यजुर्वेद के अध्याय 40 में ईश्वर ने उपदेश किया है– यथा–

विद्या और अविद्या के उपयोग से मोक्षप्राप्ति।

ओ3म् विद्याञ्चाविद्याञ्च यस्तद्वेदोमयसह।
अविद्यया मृत्युं तीर्त्वा विद्ययाऽमृतमश्नुते।।

यजु. अ. 40 मं. 14, स. प्र. समु. 9 का आदि।

अर्थ–यः 'विद्वान्' विद्याम् च–जो विद्वान् विद्या और उसके सम्बन्धी साधन उपसाधनों तथा

अविद्याम् च–अविद्या और इसके उपयोगी साधनसमूह को और

तत् उभयम् सह वेद 'सः'–इन दोनों के ध्यानगम्य मर्म और स्वरूप को साथ ही साथ जानता है वह

अविद्यया मृत्युं तीर्त्वा–शरीरादि जड़ पदार्थ समूह से किये पुरुषार्थ (कर्मकाण्डोक्त कर्मयोग वा कर्मोपासना) से मरण–दुःख के भय को उल्लङ्घन करके वा तरके

विद्यया अमृतम् अश्नुते–आत्मा और शुद्ध अन्तःकरण के संयोग में जो धर्म उससे उत्पन्न हुये पदार्थ दर्शन रूप विद्या से (अर्थात् यथार्थ ज्ञान वा ज्ञानकाण्ड के परिणामरूप विज्ञान से) नाशरहित अपने स्वरूप वा परमात्मा को अर्थात् मोक्ष को प्राप्त होता है।

भावार्थ–जो मनुष्य विद्या और अविद्या को उनके स्वरूप से जान, "इनके जड़ चेतन साधक है", ऐसा निश्चय कर सब शरीरादि जड़ पदार्थ और चेतन आत्मा को धर्म अर्थ काम और मोक्ष की सिद्धि के लिये साथ ही साथ प्रयोग करते हैं, वे लौकिक दुःख को छोड़ परमार्थ के सुख को प्राप्त होते हैं। जो जड़ प्रकृति आदि कारण वा शरीरादि कार्य न हों तो परमेश्वर जगत् की उत्पत्ति और जीव कर्म, उपासना और ज्ञान के करने को कैसे समर्थ हो ? इससे न केवल जड़ न केवल चेतन से अथवा न केवल कर्म से तथा न केवल ज्ञान से कोई धर्मादि पदार्थों की सिद्धि करने को समर्थ होता है।

अर्थात् अनादिगुणयुक्त चेतन से जो उपभोग होने योग्य है, वह अज्ञानयुक्त जड़ से कदापि नहीं सिद्ध होता और जो जड़ से प्रयोजन सिद्धि होता है, वह चेतन से नहीं होता। अतएव सब मनुष्यों को विद्वानों के संग, योग, विज्ञान और धर्माचरण से इन दोनों का विवेक करके दोनों से उपयोग लेना चाहिये।

(क) विद्या और अविद्या चार चार प्रकार की।

विद्या और अविद्या दोनों चार–चार प्रकार की है। प्रथम अविद्या का वर्णन करके पश्चात् विद्या के स्वरूप को कहेंगे।

उपरोक्त मन्त्र के किये उपदेश से विद्या और अविद्या के स्वरूप के जानने की आवश्यकता पाई जाती है, अतएव प्रथम अविद्या का वर्णन करते हैं।

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्य–
शुचिसुखात्मख्यातिर विद्या।।

यो. पा. सू. 5 स. प्र. पृ. 232 समु. 9।

अविद्या का प्रथम भाग–अनित्य जो अनित्य संसार और देहादि में नित्यपने की भावना करना अर्थात् जो कार्य जगत् में देखा सुना जाता है, सदा रहेगा, सदा से है और योगबल से यही देवों का शरीर सदा रहता है, वैसी विपरीत बुद्धि होना अविद्या का प्रथम

भाग है। अर्थात् शरीर लोक लोकान्तरादि पदार्थों का समुदाय जो कार्यरूप जगत् अनित्य है उसको नित्य मानना, तथा जीव, ईश्वर, जगत् का कारण, किया, कियावान्, गुण, गुणी और धर्म, धर्मी, इन नित्य पदार्थों को तथा उनके सम्बन्ध को अनित्य (नाशवान्) मानना अविद्या का प्रथम भाग है।

अविद्या का दूसरा भाग–(अशुचि) मलमूत्र आदि के समुदाय, दुर्गन्धरूप मल से परिपूर्ण, स्त्री आदि के शरीरों में पवित्र बुद्धि का करना तथा तालाब, बावड़ी, कुण्ड, कूंआ और नदी, मूर्ति आदि में तीर्थ और पाप छुड़ाने की बुद्धि करना और उनका चरणामृत पीना, एकादशी आदि मिथ्याव्रतों में भूख, प्यास आदि दुःखों का सहना, स्पर्शादि इन्द्रियों के भोग में अत्यन्त प्रीति करना, इत्यादि अशुद्ध (अपवित्र) पदार्थों को शुद्ध मानना और सत्य विद्या, सत्य भाषण, धर्म सत्सग परमेश्वर की उपासना, जितेन्द्रियता सर्वोपकार करना, सब से प्रेम भा वर्तना आदि शुद्ध व्यवहार और पदार्थों में अपवित्र बुद्धि करना, यह अविद्या का दूसरा भाग है।

अविद्या का तीसरा भाग–दुःख में सुख बुद्धि अर्थात् विषयतृष्णा, काम, कोध, लोभ, मोह, शोक, ईर्ष्या, द्वेष आदि दुःख रूप व्यवहारों में सुख मिलने की आशा करना, जितेन्द्रियता निष्काम, शम, संतोष, विवेक प्रसन्नता, प्रेम, मित्रता आदि सुख रूप व्यवहारों में दुःख बुद्धि का करना, यह अविद्या का तीसरा भाग है।

अविद्या का चौथा भाग–अनात्मा में आत्मबुद्धि का होना अर्थात् जड़ में चेतन का भाव वा चेतन में जड़ का भाव करना, अविद्या का चतुर्थ भाग हैं

विद्या का लक्षण–उक्त अविद्या से विपरीत अर्थात् (1)अनित्य में अनित्य और नित्य में नित्य (2) अपवित्र में अपवित्र और पवित्र में पवित्र (3) दुःख में दुःख सुख में सुख (4) अनात्मा में अनात्मा और आत्मा में आत्मा का ज्ञान होना विद्या है। इस प्रकार विद्या के भी चार भाग हुए

अर्थात् यथार्थ ज्ञान को विद्या और मिथ्याज्ञान को अविद्या कहते हैं।

स. प्र. पृ. 232 भू. पृ. 182–183।

(ख) सम्भूति और असम्भूति की उपासना का निषेध।

उक्त चार प्रकार की अविद्या अज्ञानी जीवों को बन्धन का हेतु हो कर उनको संसार में सदा नचारी रहती है। जैसा कि वेद में कहा है। सो आगे तीन मन्त्रों में लिखते हैं–

ओ3म् अन्धन्तमः प्रविशन्ति येऽसंभूतिमुपासते।
ततो भूय इव ते तमो य उ सम्भूत्यारताः।

य. अ. 40 मं. 9।

ये–जो लोग परमेश्वर को छोड़ के (असम्भूतिम्) अनादि अनुत्पन्न सत्त्व, रज और तमोगुणमय प्रकृति रूप जड़वस्तु को (उपासते) उपास्यभाव से जानते वा मानते हैं, वे सब लोग (अन्धन्तमः) आवरण करने वाले अन्धकारस को (प्रविशन्ति) अच्छे प्रकार प्राप्त होते हैं और (ये) जो (सम्भूत्याम्) महत्तत्व आदि स्वरूप से परिणाम को प्राप्त हुई सृष्टि में (रताः) रमण करते हैं (ते) वे (उ) वितर्क के साथ (ततः) उससे भी (भूय इव) अधिक (तमः) अविद्या रूप अन्धकार को प्राप्त होते हैं।

भावार्थ–जो मनुष्य समस्त जड़ जगत् के अनादि नित्य कारण को उपास्यभाव से स्वीकार करते हैं, वे अविद्या को प्राप्त हो कर सदा क्लेश को प्राप्त होते हैं और जो उस कारण से उत्पन्न स्थूल सूक्ष्म कार्यकारणाख्य अनित्य संयोगजन्य कार्य जगत् को इष्ट उपास्य मानते हैं, वे गाढ़ अविद्या को पाके अधिकतर क्लेश को प्राप्त होते हैं।

परन्तु इस कार्यकारण रूप सृष्टि से क्या क्या सिद्ध करना चाहिये, अर्थात् उस का किस प्रकार उपयोग करना उचित है सो आगे कहते है।

सम्भूति और असम्भूति के उपयोग से मोक्षप्राप्ति की विधि।

ओ3म् सम्भूतिञ्च विनाशञ्च यस्तवेडोऽभयसह।
विनाशेन मृत्युं तीर्त्वा सम्भूत्याऽमृतमश्नुते।।

यजु. अ. 40 मं. 11

अर्थ–हे मनुष्यो ! (यः) जो विद्वान् (सम्भूतिम्) जिस में सब पदार्थ उत्पन्न होते हैं, उस कार्य रूपी सृष्टि (च) और उसके गुण कर्म स्वभावों को तथा (विनाशम्) जिस में पदार्थ नष्ट होते हैं उस कारण रूप जगत् (च) और उसके गुण कर्म स्वभावों को (सह) एक साथ (उभयम्) दोनों (तत्) उन कार्य और कारण स्वरूपों को (वेद) जानता है वह विद्वान् (विनाशेन) नित्यस्वरूप जाने हुवे कारण के साथ (मृत्युम्) शरीर छूटने के दुःख को (तीर्त्वा) उल्लङ्घन करके (सम्भूत्या) शरीर, इन्द्रिय और अन्तःकरणरूप उत्पन्न हुई कार्यरूप, धर्म में प्रवृत कराने वाली सृष्टि के साथ (अमृतम्) मोक्षसुख को (अश्नुते) प्राप्त होता है।

भावार्थ–हे मनुष्यो ! कार्यकारणरूप वस्तु निरर्थक नहीं है, किन्तु कार्यकारण के गुण कर्म स्वभावों को जान के धर्म आदि मोक्ष के साधनों में संयुक्त करके, अपने शरीरादि के कार्य कारण को नित्यत्व से जान के, मरण का भव छोड़ के मोक्ष की सिद्धि करो। इस प्रकार कार्य कारण से अन्य ही फल सिद्ध करना चाहिये। इस कार्य कारण का निषेध उस प्रकरण में करना चाहिये कि जिस में इन की उपासना अज्ञानी लोग ईश्वर के स्थान में करते हैं।

इस मन्त्र से "ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्या" वादी वेदान्तियों तथा मूर्ति आदि जड़ पदार्थो के पूजको के मतो का खण्डन भी होता है।

आगे विद्या और अविद्या की उपासना का फल लिखते हैं–

(ग) विद्या और अविद्या के विपरीत उपयोग में हानि।

ओ3म् अन्धन्तमः प्रविशन्ति येऽविद्यामुपासते।
ततो भूय इव ते तमो यऽउ विद्यायारताः।।

य. अ. 40 मं. 12।

अर्थ–(ये) जो मनुष्य (अविद्याम्) अनित्य में नित्य, अशुद्ध में शुद्ध, दुःख में सुख और अनात्मा शरीरादि में आत्मबुद्धि रूप अविद्या का अर्थात् ज्ञानादि गुण रहित कार्यकारणरूप परमेश्वर से भिन्न जड़ वस्तु को (उपासते) उपासना करते हैं वे (अन्धन्तमः) दृष्टि के रोकने वाले अन्धकार और अत्यन्त अज्ञान को (प्रविशन्ति) प्राप्त होते हैं और (ये) जो अपने आत्मा को पण्डित मानने वाले (विद्यायाम्) शब्द, अर्थ और इनके सम्बन्ध के जानने मात्र अवैदिक आचरण में (रताः) रमण करते हैं (ते) वे (उ) भी (ततः) उस से (भूयइव) अधिकतर (तमः) अज्ञानरूपी अन्धकार में प्रवेश करते हैं।

भावार्थ–जो जो चेतन ज्ञानादिगुणयुक्त वस्तु है, वह जानने वाला है और जो अविद्या रूप है, वह जानने योग्य है और जो चेतन ब्रह्म तथा विद्वान् का आत्मा है, वह उपासना के योग्य। जो इससे भिन्न है उपास्य नहीं है, किन्तु उपकार लेने योग्य है। जो मनुष्य अविद्या अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश नामक क्लेशों से युक्त है, वे परमात्मा को छोड़ इससे भिन्न जड़वस्तु की उपासना करके महान् दुःख सागर में डूबते हैंऔर जो शब्द अर्थ का अन्वयमात्र संस्कृत पढ़ के सत्यभाषण पक्षपातरहित न्याय का आचरणरूप धर्म का आचरण नहीं करते, अभिमान में आरूढ़ हुए विद्या का तिरस्कार कर, अविद्या ही

को मानते हैं, वे अत्यन्त तमोगुणरूप दुःख सागर में निरन्तर पीड़ित होते हैं।

अर्थात् इस मन्त्र में कहे अविद्यादि क्लेशों, अधर्मा चरण आदि दुष्ट गुणों को निवारण करके शुद्ध विज्ञान और धर्मादि शुभ गुणों के आचरण से आत्मा की उन्नति करके जीव मुक्ति को पाता है।

(घ) अविद्या जन्य पांच क्लेश।

अतएव अविद्यादि क्लेशों की व्याख्या आगे कहते हैं।

देखो भू. पृ. 181–184।

अविद्याऽस्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः
पञ्च क्लेशाः।। यो. पा. 2 सू. 3

अर्थ–(1) अविद्या, (2) अस्मिता, (3) राग, (4) द्वेष और (5) अभिनिवेश, ये पांच प्रकार के क्लेश हैं। इन मे से अविद्या का स्वरूप और लक्षण प्रथम कह चुके हैं।

अस्मिता

दृग्दर्शनशक्तयोरेकात्मतेवास्मिता

यो. पा. 2 सू. 6।

द्रष्टा और दर्शनशक्ति को ही जानना अस्मिता कहाता है। अर्थात् जीव और बुद्धि को मिले के समान देखना, अभिमान और अहंकार से अपने को बड़ा समझना इत्यादि व्यवहार को अस्मिता जानो। सब सम्यक् विज्ञान से अभिमान आदि के नाश होने से इसकी निवृत्ति हो जाती है, तब गुणों के ग्रहण में रूचि होती है।

राग

सुखानुशयी रागः। यो. पा. 2 सू. 7।।

जो जो सुख संसार में साक्षात् भोगने में आते हैं, उनके संसार की स्मृति से जो तृष्णा के लोभ सागर में बहना है, इसका नाम राग है। जब ऐसा ज्ञान मनुष्य को होता है कि सब "संयोग–वियोग" "संयोगवियोगान्त" है अर्थात् वियोग के अन्त में संयोग और संयोग के अन्त में वियोग तथा वृद्धि के अन्त में क्षय और क्षय के अन्त में वृद्धि होती है, तब राग की निवृत्ति हो जाती है। अतएव सुखभोग की वासना इच्छा वा तृष्णा का नाम राग है।

द्वेष

दुःखानुशयी द्वेषः। यो. पा. 2 सू. 8।।

जिस अर्थ का पूर्व अनुभव किया गया हो, उस पर और उसके साधनों पर सदा कोधबुद्धि होना, अर्थात् पूर्व भोगे हुए दुःखों का जिस को ज्ञान है, उसका स्मरण संस्कारस्मृति वृत्ति द्वारा रहता है, उन दुःख के साधनों को इकट्ठा करने की इच्छा न करना, प्रत्युत उनकी निन्दा करना, उन पर कोध करना द्वेष कहाता है। इसकी निवृत्ति भी राग की निवृत्ति से होती है।

अभिनिवेश

स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढ़ोऽभिनिवेशः।

यो. पा. 2 सू. 9।

सब प्राणियों को नित्य आशा होती है कि हम सदैव शरीर के साथ बने रहे अर्थात् कभी मरे नहीं। सो पूर्वजन्म के अनुभव से होती है। इससे पूर्व जन्म भी सिद्ध होता है, क्योंकि छोटे छोटे कृमि चीटी आदि जीवों को भी मरण का भय बराबर रहता है। इसी से इस क्लेश को अभिनिवेश कहते हैं, जो कि विद्वान्, मूर्ख तथा क्षुद्र जन्तुओं में भी बराबर दीख पड़ता है। इस क्लेश की निवृत्ति उस समय होती है कि जब मनुष्य–जीव,

परमेश्वर और प्रकृति अर्थात् जगत् के कारण को नित्य और कार्यद्रव्य के संयोग वियोग को अनित्य जान लेता है।

अविद्यादि क्लेशों के नाश से मोक्षप्राप्ति

तदभावात्संयोगाभावो हानन्तद्दृशेः कैवल्यम्।

यो. पा. 2 सू. 25।

जब अविद्यादि क्लेश दूर होके विद्यादि शुभ गुण प्राप्त होते हैं, तब जीव सब बन्धनों और दुःखों से छूट के मुक्ति को प्राप्त हो जाता है। तथा–

अविद्यारूप बीज के नाश से मोक्ष प्राप्ति

तद्वैराग्यादपि दोषवीजक्षये कैवल्यम्।।

यो. पा. 3 सू. 48।

शोक रहित आदि सिद्धि से भी विरक्त होके सब क्लेशों और दोषों का बीज जो अविद्या है, उसके नाश करने के लिये यथावत् प्रयत्न करे, क्योंकि उसके नाश के बिना मोक्ष कभी नहीं हो सकता अर्थात् सब दोषों का बीज जो अविद्या है, उसके विनष्ट हो जाने से जब सिद्धियों से वैराग्य होता है, तब जीव को कैवल्य (मोक्ष) प्राप्त होता है।

बुद्धि और जीव की शुद्धि से मोक्षप्राप्ति

सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यमिति।।

यो. पा. 3 सू. 53।

तथा सत्त्व जो बुद्धि और पुरुष जो जीव, इन दोनों की शुद्धि से मुक्ति होती है, अन्यथा नहीं।

विवेक नाम ज्ञान से मोक्षप्राप्ति

तदा विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भारं चित्तम्।।

यो. पा. 4 सू. 26।

तब जो योगी का चित्त पूर्व काल में विषयों के प्रकृष्ट भार से भरा था, सो अब उस योगी का चित्त विवेक से उत्पन्न हुए ज्ञान करके भर जाता है, अर्थात् कैवल्य (मुक्ति) का भागी होता है।

सारांश यह है कि जब सब दोषों से अलग होके ज्ञान की ओर योगी का आत्मा झुकता है, तब कैवल्य (मोक्ष) धर्म के संस्कार से चित्त परिपूर्ण हो जाता है। तभी जीव को मोक्ष प्राप्त होता है, क्योंकि जब तक बन्धन के कामों में जीव फंसता जाता है, तब तक उसको मुक्ति प्राप्त होना असम्भव है।

मोक्ष का लक्षण

आगे कैवल्य मोक्ष का लक्षण कहते हैं।

पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं

स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति।।

यो. पा. 4 सू. 33।

कैवल्य मोक्ष का लक्षण यह है कि कारण के सत्त्व, रजस और तमोगुण और उनके सब कार्य पुरुषार्थ से नष्ट होकर आत्मा में विज्ञान और शुद्धि यथावत् होके स्वरूपप्रतिष्ठा जैसा जीव का तत्व है, वैसा ही स्वाभाविक शक्ति और गुणों से युक्त होके शुद्ध स्वरूप परमेश्वर के स्वरूप विज्ञानप्रकाश और नित्य आनन्द में जो रहना है, उसी को कैवल्य मोक्ष कहते हैं।

अब मोक्ष विषयक वेदोक्त प्रमाण आगे लिखते हैं।

मोक्षविषयक वेदोक्तप्रमाण

ओ3म् ये यज्ञेन दक्षिणया समक्ता इन्द्रस्य
सख्यममृतत्वमानशुः। तेभ्यो भद्रमंगिरसो वो
अस्तु प्रतिगृभ्णीत मानवं सुमेधसः।।

ऋ. अ. 8 अ. 2 व. 1 मं. 1, भू. पृ. 188।

अर्थ—ज्ञानरूप यज्ञ और आत्मादि द्रव्यों की परमेश्वर को दक्षिणा देने से वे मुक्त लोग मोक्षसुख में प्रसन्न रहते हैं। जो परमेश्वर की सख्य (मित्रता) से मोक्ष भाव को प्राप्त हो गये हैं, उन्हीं के लिये भद्र नाम सब सुख नियत किये गये हैं। उनके जो (अंगिरसः) प्राण है, वे उनकी बुद्धि को अत्यन्त बढ़ाने वाले होते हैं और उस मोक्ष प्राप्त मनुष्य को पूर्वमुक्त लोग अपने समीप आनन्द में रख लेते हैं और फिर वे परस्पर अपने ज्ञान से एक दूसरे को प्रीतिपूर्वक देखते और मिलते हैं।

ओ3म् यदंग दाशुषे त्वमग्ने भद्रं करिष्यसि।
तवेत्तत्सत्यमंगिरः।।

ऋ. अ. 1 अ. 1 व. 1 मं. 1 अ. सू. 1 मं. 6।

अर्थ—हे अंगिरः—हे ब्रह्माण्ड के अंगों पृथिवी आदि पदार्थों को प्राणरूप से तथा शरीर के अंगों को अन्तर्यामीरूप से रसरूप होकर रक्षा करने वाले परमेश्वर ! और

अंग अग्ने—हे सब के मित्र परमेश्वर !

यत् दाशुषे—जिस हेतु से निर्लोभता से उत्तम पदार्थों के दान करने वाले मनुष्य के लिये

त्वं भद्रं करिष्यसि—आप कल्याण जो कि शिष्टविद्वानों के योग्य है उसको करते हो

तव इत् तत् सत्यम्—वह आप ही का शील है।

भावार्थ—जो न्याय, दया, कल्याण और सबका मित्रभाव करने वाला परमेश्वर है, उस ही की उपासना करके जीव इस लोक केऔर मोक्ष के सुख को प्राप्त होता है, क्योंकि इस प्रकार सुख देने का स्वभाव और सामर्थ्य केवल परमेश्वर का है, दूसरे का नहीं। जैसे शरीरधारी अपने शरीर को धारण करता है, वैसे ही परमेश्वर सब संसार को धारण करता है और इसी से इस संसार की यथावत् रक्षा और स्थिति होती है।

मुक्त जीवों को अणिमादि सिद्धि की प्राप्ति

ओ3म् स्वर्यन्तो नापेक्षन्तऽआद्या रोहन्ति रोदसी।
यज्ञं ये विश्वतोधार सुविद्धा सो वितेनिरे।

य. अ. 17 मं. 68।

अर्थ—ये सुविद्वांसः यन्तः न स्वः अपेक्षन्ते—जो अच्छे पण्डित योगी जन योगाभ्यास के पूर्ण नियम करते हुओं के समान अत्यन्त सुख की अपेक्षा करते हैं वा

रोदसी अरोहन्ति—(रोदसी द्यावापृथिव्यौ) आकाश और पृथिवी को चढ़ जाते अर्थात् लोक लोकान्तरों में इच्छा पूर्वक चले जाते वा

द्यां विश्वतोधारं यज्ञ वितेनिरे—प्रकाशमयी योगविद्या सब ओर से सुशिक्षायुक्त वाणी है जिसमें उस प्राप्त करने योग्य यज्ञादि कर्म का विस्तार करते हैं

'ते अक्षयं सुखम लभन्ते'—वे अविनाशी सुख को प्राप्त होते हैं।

भावार्थ—जैसे सारथि घोड़ों को अच्छे प्रकार सिखा कर और अभीष्ट मार्ग में चलाकर सुख से अभीष्ट स्थान को शीघ्र जाता है, वैसे ही अच्छे विद्वान् योगीजन जितेन्द्रिय होकर नियम से अपने इष्ट देव परमात्मा का पाकर आनन्द का विस्तार करते

हैं। इस मंत्र में कही आकाशमार्गगमनादि (अणिमादि) सिद्धि शरीर छूटने के उपरान्त मुक्त हुए जीवों को प्राप्त होती है।

ओइम् यज्ञेन यज्ञमयजन्त देवास्तानि धर्माणि
प्रथमान्यासन्। ते ह नाकं महिमानः सचन्त
यत्र पूर्वे साध्याः सन्ति देवाः।।

यजु. अ. 31। मं. 16।

'हे मनुष्याः ये'–हे मनुष्यो जो

देवाः–विद्वांसः–विद्वान् लोग

यज्ञेन यज्ञम्–ज्ञानेन पूजनीयं सर्वरक्षकमग्निबत्तपनम् अयजन्त–पूजयन्ति–ज्ञानयज्ञ से पूजनीय सर्वरक्षक अग्निवत् तेजस्वी ईश्वर की पूजा करते हैं।

तानि धर्माणि प्रथमानि आसन्–तानि धारणात्मकानि अनादिभूतानि मुख्यानि सन्ति–वे ईश्वर की पूजादि धारणा रूप धर्म्म अनादि रूप से मुख्य है।

ते महिमानः–ते महित्वयुक्ताः सन्तः–वे विद्वान् महत्व से युक्त हुवे

यत्र पूर्वे–यस्मिन्सुखे इतः पूर्वसम्भवाः–जिस सुख में इस समय से पूर्व हुवे

साध्याः देवाः सन्ति–कृतसाधनाः देदीप्यमाना विद्वांसः सन्ति–साधनों को किये हुए प्रकाशमान विद्वान् है।

नाकं ह सचन्त–तत् अविद्यमानदुःखं मुक्तिसुखम् एव समवयन्ति–प्राप्नुवन्ति 'तधूयमप्याप्नुत'–उस सर्व दुःख रहित मोक्ष सुख को ही प्राप्त होते हैं उसको तुम लोग भी प्राप्त होओ।

भावार्थ–मनुष्यों को चाहिये कि योगाभ्यास आदि से सदा ईश्वर की उपासना करे। इस अनादि काल से प्रवृत्त धर्म्म से मुक्ति सुख को पाके पहिले मुक्त हुवे विद्वानों के समान आनन्द भोगें।

ओ3म् रायो बुध्नः संगमनो वसूनां यज्ञस्य केतु
र्मन्मसाधनो वेः। अमृतत्वं रक्षमाणास एनं
देवा अग्निं धारयन्द्रविणोदाम्।।

ऋ. अ. 1 अ. 7 व. 4 मं. 1 अ. 15 सू. 96 मंत्र 6।

'हे मनुष्याः यः परमेश्वरः'–हे मनुष्यो ! जो परमेश्वर

वेःकमनीयस्य–मनोहर और यज्ञस्य–संगमनीयस्य विद्या बोधस्य–अच्छे प्रकार समझने योग्य विद्याबोध का तथा

बुध्नः–यो बोधयति सर्वान् पदार्थान्वेदद्वारा सः–वेद विद्या द्वारा सम्पूर्ण पदार्थो का बोध कराने हारा

केतुः–ज्ञापकः–सब व्यवहारों को अनेक प्रकारों से चितावने वाला

मन्मसाधनः–यो मन्मानि विचारयुक्तानि कार्याणि साधयति सः–विचारयुक्त कामों को सिद्ध कराने वाला

रायः–विद्याचकवर्त्ति राज्यधनस्य–विद्या तथा चकवर्ति राज्य धन का और

वसूनाम्–अग्निपृथिव्याद्यष्टानां त्रयस्त्रिंशद्देवान्तर्गतानाम्–तैंतीस देवताओं के अन्तर्गत अग्नि पृथिवी आदि आठ देवताओं वाला है

संगमनः–यः सम्यगामयति सः–अच्छे प्रकार प्राप्त करने वाला है

'वा' अमृतत्वम्–प्राप्तमोक्षाणाम्भावम्–अथवा मोक्षमार्ग की

रक्षमाणासः–ये रक्षन्ति ते–रक्षा करने वाले

देवाः–आप्तविद्वज्जना 'यम्'–आप्त विद्वान् जन जिस

द्रविणोदाम्–यो द्रव्याणि धनादिपदार्थादीनि ददाति तम्–धन आदि पदार्थों के देने वाले

अग्निम्–परमेश्वरम्–परमेश्वर को

धारयन्–धारयन्ति–धारण करते व कराते हैं

'तमेव' एनम् 'इष्टदेवं यूयं मन्यध्वम्'–उस ही परमेश्वर को तुम लोग इष्टदेव मानो।

संस्कृत–भावार्थः–

जीवन्मुक्तविदेहमुक्ता वा विद्वांसो यमाश्रित्यानन्दन्ति स एव सर्वैरुपासनीयः।।

भाषा–भावार्थ–जीवन्मुक्त अर्थात् देहाभिमान आदि को छोड़े हुए, वा शरीर त्यागी मुक्त जन जिसका आश्रय करके आनन्द को प्राप्त होते हैं, वही परमेश्वर सब के उपासना करने योग्य हैं।।

ओ3म् ये देवा देवेष्वधि देवत्वमायन्ये ब्रह्मणः पुर एतारो अस्य। येभ्यों न ऋते पवते धाम किञ्चन न ते दिवो न पृथिव्या अधिस्नुषु।।

य. अ. 17 मं. 14

अर्थ–ये देवाः देवेषु अधि–जो पूर्ण विद्वान् विद्वानों में सब से उत्तम कक्षा में विराजमान

देवत्वम् आयन्–अपने गुणकर्म स्वभाव को प्राप्त होते हैं

ये अस्य ब्रह्मणः पुरः एतारः जो इस परमेश्वर को पहिले प्राप्त होने वाले है

येभ्यः ऋते कञ्चन धाम न पवते–जिन के बिना कोई भी सुख का स्थान नहीं पवित्र होता

ते न दिवः स्नुषु न पृथिव्याः अधिस्नुष्वायन्–नाधिव–सन्तीति यावत्–वे विद्वान् लोग न सूर्य लोक के प्रदेशों मे और न पृथिवी के प्रदेशों में वास करते हैं।।

भावार्थ–जो इस जगत् में उत्तम विद्वान् योगाधिराज यथार्थता से परमेश्वर को जानते हैं, वे सम्पूर्ण प्राणियों को शुद्ध करते और जीवन्मुक्त दशा में परोपकार करते हुवे विदेहमुक्ति अवस्था में न सूर्यलोक और न पृथिवी पर नियम से बसते हैं, किन्तु ईश्वर में स्थिर होके अव्याहृतगति से सर्वत्र विचरा करते हैं।

ओ3म् पृथिव्या अहमुदन्तरिक्षमारूहदन्तरिक्षादिदव्मारूहम्।
दिवो नाकस्य पृष्ठात् स्वर्ज्योतिरगामहम्।

यजु. अ. 17 मं. 67।।

अर्थ–'हे मनुष्याः यथा कृतयोगांगानुष्ठानसंयमसिद्धः' अहम्–हे मनुष्यों! जैसे किये हुए योग के अंगों के अनुष्ठान संयम सिद्ध अर्थात् धारणा, ध्यान, समाधि में परिपूर्ण मैं

पृथिव्याः अन्तरिक्षम् उत् आ अरूहम्–पृथिवी के बीच आकाश का उठ जाऊँ–वा

अन्तरिक्षात् दिवम् आ अरूपम्–आकाश से प्रकाशमान सूर्यलोक को चढ़ जाऊँ–वा

नाकस्य दिवः पृष्ठात् स्वाः ज्योतिः अहम अगाम्–सुख करानेहारे प्रकाशमान उस सूर्यलोक के समीप से अत्यन्त सुख और ज्ञान के प्रकाश को मैं प्राप्त होऊँ–

संस्कृत भावार्थः

यदा मनुष्यः स्वात्मना सह परमात्मानं युङ्क्ते तदाऽणि–मादयः सिद्धयः प्रादुर्भवन्ति ततोऽव्याहतगत्यामीष्टानि स्थानानि गन्तुं शक्नोति नान्यथा।।

भाषा भावार्थ–जब मनुष्य अपने आत्मा के साथ परमात्मा के योग को प्राप्त होता है, तब अणिमादि सिद्धियाँ उत्पन्न होती है। उसके पीछे कहीं से न रूकने वाली गति से अभीष्ट स्थानों को पा सकता है, अन्यथा नहीं।

आकाश में उठ जाने, सूर्य चन्द्र आदि लोक लोकान्तरों में स्वेच्छानुसार अव्याहतगति पूर्वक भ्रमण करने आदि की शक्तियां (अणिमादि सिद्धियां) मरण के पश्चात् मुक्त जीवों को ही प्राप्त होती है, जीवित दशा में कदापि नहीं। जो लोग ऐसा विश्वास करते हैं कि जीते जी (जीवन्मुक्त योगी) पुरूषों को उक्त शक्तियां सिद्ध हो जाती है, वे वृथा भ्रम में ही पड़े हैं। यह बात निस्सन्देह, निश्चित जानो कि कोई भी योगी न तो अपने देह को रबड़वत् खैंच तान वा सकोड़ कर बड़ा वा छोटा कर सकता है, न कायप्रवेश, न बे रोक टोक (अव्याहत गति से) सूर्य चन्द्रादि लोक लोकान्तरों में आकाश मार्गद्वारा गमन और न संकल्पमात्र से शरीर रचना, तथा उसका धारण वा त्याग कदापि कर सकता है किन्तु मृत्यु के पश्चात् शरीर से पृथक होने पर वे अपनी इच्छापूर्वक मोक्ष का आनन्द भोगते हुए छोटे वा बड़े अभीष्ट देह को धारण तथा आकाश में सर्वत्र जहां चाहते हैं वहां चले जा कसते हैं। इसी कारण श्रीयुत स्वामी दयानन्द सरस्वती जी ने भी मुक्त विषय में ही इन सिद्धियों का वर्णन उपनिषद् तथा ब्राह्मण आदि ग्रन्थों के प्रमाणपूर्वक किया है।

आत्मब्रह्गाज्ञानी विद्वान् महात्माओं का सत्संग सेवा शुश्रूषा विषयक उपदेश तथा मुक्तजीव का लक्षण

यं यं लोकं मनसा संविभाति विशुद्धसत्त्वः कामयते यांश्च कामान्। तं तं लोके जायते तांश्च कामांस्तस्मादात्मज्ञं ह्यर्चयत्भूतिकामः।।10।।

3 मुण्ड के खण्ड 1 मं. 10।

विशुद्धसत्त्वः–जब विद्वान् उपासक योगी प्रकृति का आधार छोड़कर अपने विशुद्धसत्त्व आत्मदिव्य स्वरूप को निष्केवल परम शुद्ध परमात्मा के ही आधार में मृत्यु को उल्लङ्घन करके अमृत (मोक्ष) सुख को प्राप्त होता है तब

यं यं–लोकम्–जिस जिस सूर्यादि लोक में पहुंचने का

मनसा–संविभाति–मन से संकल्प अर्थात् इच्छा करता है

यान्–च–कामान्–और जिस सुख भोगों की

कामयते–अभिलाषा करता है

तं तं–लोकम्–तान्–कामान्–च–उस उस लोक और उन सब कामनाओं का

जायते–प्राप्त होता है

तस्मात्–भूतिकामः–इसलिये योगसम्बन्धी सिद्धियों के चाहने वाले जिज्ञासु पुरूष को उचित है कि

आत्मंज्ञ हि अर्चयेत्–ब्रह्माज्ञानी महात्मा की सेवा शुश्रूषा सत्कार अवश्य करे।

ओ3म् अग्ने सहस्त्राक्ष शनमूर्द्धञ्छतं ते प्राणाः
सहस्त्रं व्यानाः। साहस्त्रस्य रायऽईशिषे तस्मै
ते विधेम वाजाय स्वाहा।।

यजु. अ. 17 मं 71

अर्थ–'हे' सहस्त्राक्ष शतमूर्द्धन् अग्ने अर्थात् योगिराज–हे हजारहों व्यवहारों में अपना विशेष ज्ञान वा सैकड़ों प्राणियों में मस्तक वाले अग्नि के समान प्रकाशमान योगिराज–जिस

ते शतम् प्राणाः– आपके सैकड़ों जीवन के साधन तथा

सहस्त्रम् व्यानाः–हज़ारहों क्रियाओं के निमित्त शरीरस्थ वायु तथा जो

त्वम् साहस्त्रस्य रायः ईशिषे–आप हज़ारहों जीव और पदार्थों का आधार जो जगत उसके धन के स्वामी है

तस्मै वाजाय ते 'वयम्'–उन विशेष ज्ञान वाले आपके लिये हम लोग

स्वाहा विधेम–सत्यवाणी से सत्कार पूर्वक व्यवहार करें

भावार्थ–जो योगी पुरूष–तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान आदि योग के साधनों से योग (धारणा, ध्यान, समाधि–रूप संयम) के बल को प्राप्त होके और अनेक प्राणियों के शरीरों में प्रवेश करके अनेक शिर नेत्र आदि अंगों से देखने आदि कार्यों को कर सकता है अनेक पदार्थो वा धनों का स्वामी भी हो सकता है। उस का हम लोगों को अवश्य सेवन करना चाहिये।

इस मन्त्र में योगी को कायप्रवेश की सिद्धि के प्राप्त होने का वर्णन है, सो जैसे अणिमादि सिद्धियां कैवल्यमुक्ति प्राप्त योगी को सिद्ध होती है, वैसे ही यह सिद्धि भी कैवल्यमुक्ति (वाले) को ही प्राप्त होती है।

अधर्मी मनुष्य ब्रह्मविद्या के अधिकारी नहीं होते, अतः उनको मोक्ष भी नहीं प्राप्त होता।

ओ3म् न तं विदाथ य इमा जजानान्यद्युष्मा–
कमन्तरं वभूव। नीहारेण प्रावृता जल्प्या
चासुतृप उक्थशासश्चरन्ति।।

यजु. अ. 17 मं. 31।

अर्थ–'हे मनुष्याः यथा अब्रह्मविदः जनाः'–हे मनुष्यो ! जैसे ब्रह्म को न जानने वाले पुरूष

नीहारेण चाऽज्ञानेन प्रावृताः–धूम के आकार कुहर के समान अज्ञानरूप अन्धकार से अच्छे प्रकार से ढके हुए

जल्प्या–थोड़े सत्य असत्य वादानुवाद में स्थिर रहने वाले।

असुतृपः उक्थशासः–प्राणपोषक और योगाभ्यास को छोड़ शब्द अर्थ सम्बन्ध के खण्डन में रमण करते हुए

चरन्ति 'तथाभूताः यूयम्'–विचारते हैं वैसे हुए तुम लोग

तं न विदाथ–उस परमात्मा को नहीं जानते हो।

यः इमा जजान–जो इन प्रजाओं को उत्पन्न करता है

यद् युष्माकम् अन्यत् अन्तरम् वभूव–जो ब्रह्म तुम अधर्मी अज्ञानियों के सकाश से (अन्यत्) कार्यकारण रूप जगत् और जीवों से भिन्न तथा सबों में स्थिर हुआ भी दूरस्थ के समान होता है।

तदतिसूक्ष्ममात्मन आत्मभूतं न विदथ–उस अतिसूक्ष्म आत्मा अर्थात् परमात्मा को नहीं जानते।

भावार्थ–जो पुरूष ब्रह्मचर्य आदिव्रत, आचरण, विद्या, योगाभ्यास, धर्म के अनुष्ठान, सत्सङ्ग, और पुरूषार्थ से रहित है, वे अज्ञानरूप अन्धकार में दबे हुए, ब्रह्मा को नहीं जान सकते। जो ब्रह्मा जीवों से पृथक अन्तर्यामी सब का नियन्ता और सर्वत्र व्याप्त है, उसके जानने का निज का आत्मा पवित्र है, वे ही योग्य होते हैं, अन्य नहीं।

तात्पर्य यह है कि दुष्ट जन बह्मविद्या (योगाभ्यास द्वारा ब्रह्मज्ञान को प्राप्ति करने) के अधिकारी नहीं है, अतएव उनको मुक्ति मिलना भी दुर्लभ है। अर्थापत्ति से यह आशय निकला कि जिन के अन्तःकरण के संस्कार शुद्ध होकर आचरण अर्थात् गुण कर्म स्वभाव शुभ है, वे ही जन मोक्ष मार्ग और मोक्षप्राप्ति के अधिकारी हो सकते हैं।

अथ उपासनायोगे विज्ञानयोगः

तत्रादौ–आत्मवादः

वेद वेदान्तादि शास्त्रों में बहुधा 'आत्मा' इस एक पद से ही दोनों आत्माओं (जीवात्मा और परमात्मा) का ग्रहण होता है, किन्तु विद्वान् लोग प्रकरणानुकूल यथार्थ अभिप्राय जान ही लेते हैं और अविद्वानों तथा वेद विरूद्धमतानुयायी जनों को भ्रम ही होता है। उस भ्रम के निराकरणार्थ तथा जीवब्रह्म का भेद स्पष्टतया दर्शन के हेतु से वेदो तथा वेदान्त ग्रन्थों के अनुसार अब इस आत्मवाद का संक्षिप्त वर्णन करते हैं।

जीवात्माज्ञान।

अथाग्निदृष्टान्तेन जीवगुण उपदिश्यन्ते।

अग्नि के दृष्टान्त से जिस प्रकार ईश्वर ने वेदों में जीवात्मा के गुणों को उपदेश किया है, उसकी व्याख्या आगे करते हैं।

ओ3म् नूचित्सहोजा अमृतो नि तुन्दते होता यद्दूतो
अभवद्विवस्वतः। वि साधिष्ठेभिः पथिभीरजो मम
आ देवताता हविषा विवासति।।

ऋ. अ. 1 अ. 4 व. 22 मं. 1 अ. 10 सू. 58 मन्त्र 1।

पदार्थ–हे मनुष्यो !
यत्–जो
चित्–विद्युत् समान स्वयंप्रकाशमान
सहोजाः–बल को उत्पादन करने हारा
अमृतः–स्वस्वरूप से नाशरहित
होता–कर्मफल का भोक्ता मन और शरीर आदि सब का धर्ता (धारण करने हारा) और
दूतः–सब को चलाने हारा
देवताता–दिव्य पदार्थो के मध्य में दिव्यस्वरूप
अभवत्–होता है और जो
साधिष्ठेभि पथिभिः–अधिष्ठानों के सहवर्त्तमान मार्गो से
रजः नु– पृथिवी आदि लोक समूह के शीघ्र शीघ्र बनाने हारे
विवस्वतः 'मध्ये वर्त्तमानः सन्–स्वप्रकाशस्वरूप परमेश्वर के मध्य में वर्त्तमान होकर
हविषा–ग्रहण किये हुए शरीर रहित
नितुन्दते–नितराम् व्यथते निरन्तर जन्म मरण आदि दुःखों से पीड़ित होता है।
विवासति–अपने कर्मो के फलों का सेवन करता है
वि आ मम व्यामम–और अपने कर्मों में सब प्रकार से वर्त्तता है।
'स जीवात्मा वेदितव्यः'–सो जीवात्मा है, ऐसा तुम लोग जानो।

भावार्थ– अनादि अर्थात् उत्पत्तिरहित, सत्यस्वरूप, ज्ञानमय आनन्दस्वरूप, सर्वशक्तिमान् स्वप्रकाशरूप, सब को धारण करने वाला सब का उत्पादक देश काल और वस्तुओं के परिच्छेद से रहित और सर्वव्यापक परमेश्वर के आधार में नित्य व्याप्यव्यापक सम्बन्ध से जो अनादि, नित्य, चेतन, अल्प, एकदेशस्य और अल्पज्ञ है, हे मनुष्यो ! वही जीव है, ऐसा तुम लोग निश्चित जानो।

1. उपर्युक्त मन्त्र तथा उसके भावार्थ से ज्ञात होता है कि जीव अपने ज्ञानरूपी प्रकाश और सामर्थ्य को शरीरस्थ बुद्धि, इन्द्रिय, मन आदि समस्त स्थूल और सूक्ष्म पदार्थों में फैलाकर फिर उन सब से यथावत् काम लेता है। जैसा कछुआ इच्छानु–सार अपने अङ्गों को फैला वा सिकोड़ लेता है। दूसरे यह कि जीवात्मा अपने देह में सर्वज्ञ है, किन्तु व्यापक नहीं। निज देह में सर्वज्ञ न होता तो सर्वत्र देह का उस को ज्ञान न होता और जो देह में व्यापक होता तो कीड़ों में छोटा और हाथी में बड़ा होना पड़ता,

इसलिये व्यापक नहीं, अव्यापक है।

2. इस वेदवाक्य से आधुनिक अद्वैतवादी (जीव ब्रह्मा की एकता मानने वाले) तथा श्रीमान् स्वामी शंकराचार्योद्दिदष्टमतानुयायी आदिकों के मत का सर्वथा खण्डन होता है। क्योंकि अग्नि के दृष्टान्त से जीव ईश दोनों अर्थात् 1 सर्वज्ञ और ज्योतिःस्वरूप परमात्मा (ब्रह्म) और 2–अल्पज्ञ और स्वयंप्रकाशमान जीवात्मा (जीव) का भिन्नत्व (भेदभाव) स्पष्टतया दर्शा दिया गया है।

ओ3म् आ स्वमदम युवजानो अजरस्तृष्वविष्यन्नतसेषु
तिष्ठति। अत्यो न पृष्ठं प्रुषितस्य रोचते
दिवो न सानु स्तनयन्नचिकदत्।।2।।

ऋ. अ. 1 अ. 4 व. 22 मं. 1 अ. 10 सू. 58 मन्त्र 2।

पदार्थ–

'या' युवमानः–जो संयोग और विभाग करता है

'स्वस्वरूपेण' अजरः–अपने स्वरूप से जीर्णावस्था वा जरा रोगरहित है

'देहादिकम्' अविष्यन्–देह आदि की रक्षा करने वाला होता हुआ

अतसेषु तिष्ठति–आकाश पवनादि विस्तृत पदार्थो में वर्त्तमान व स्थित रहता है

प्रुषितस्य स्निग्धस्य पूर्णस्य मध्ये स्थितः सन्–पूर्ण परमात्मा के आधार, कार्य का सेवन करता हुआ

अत्यः अश्वः न इव पृष्ठम् पृष्ठभागम्–(अर्थात् पृष्ठमत्यों न देहादि वहित) जैसा घोड़ा अपनी पीठ पर भार को लाद कर ले जाता है, उस ही प्रकार देहादि के भार का जो वाहन है

दिवः न सानु रोचते–सूर्य के समान प्रकाश से जैसा पर्वत के शिखर वा मेघ की घटा प्रकाशित होती है, वैसे प्रकाशमान होता है

स्तनयन् शब्दयन् अर्थात् विद्युत्स्तनयन्निव–बिजली शब्द करती है वैसे

अचिकदत–विकलयति–सर्वथा शब्द करता है

स्वम्–स्वकीयम् अदम–अत्तुमर्हं कर्मफलम्–अपने किये भोक्तव्य कर्म को

तृषु–शीघ्रम् आ–समन्तात् 'भुङ्क्ते–शीघ्र सब प्रकार से भोगता है

'स देही जीव इति मन्तव्यम्'–वह देह का धारण करने वाला जीव है, यह बात निश्चित जानो।

भावार्थ–जिसको पूर्ण ईश्वर ने धारण किया है, जो आकाशादि तत्त्वों में प्रयत्न करता है, जो सब बुद्धि आदि का प्रकाशक है और जो ईश्वर के न्यायनियम से अपने किये शुभाशुभ कर्म के सुख दुःखरूप फल को भोगता है, सो इस शरीर में स्वतन्त्र कर्त्ता भोक्ता जीव है। ऐसा सब मनुष्यों को जानना और मानना उचित है।

इस मन्त्र में भी जीव और ईश के यथार्थ लक्षण और स्वरूप का वर्णन करके दोनों का भेदभाव स्पष्टता से जनाया गया है।

ओ3म् रूपं रूपं प्रतिरूपों वभूव तदस्य रूपं
प्रतिचक्षणाय। इन्द्रो मायामिः पुरुरूप
ईयते युक्ता ह्यस्य हरयः शता दश।।

ऋ. अ. 4 अ. 7 व. 33 मं. 6 अ. 4 सू. 47 मन्त्र 18।

अर्थ–'हे मनुष्याः ! यः' इन्द्रः–हे मनुष्यो ! जो जीव

मायाभिः प्रतिचक्षणाय–बुद्धियों से प्रत्यक्ष कथन के लिये

रूपं रूपम् प्रतिरूपः बभूव–रूप रूप के प्रतिरूप अर्थात् जिस जिस देह को जीव

धारण करता है, उस उस प्रत्येक देह के स्वरूप से तदाकार वर्त्तमान होता है और

पुरूरूपः ईयते तत् अस्य 'जीवात्मनः' रूपम् अस्ति– बहुत शरीर धारण करने से अनेक प्रकार का पाया जाता है वह इस (शरीर धारण किये हुए जीवात्मा का वा शरीर का) रूप है

अस्य 'देहिनः' हि दश शता हरयः युक्ताः 'शरीरं बहन्ति तत अस्य सामर्थ्यं वर्त्तते'–इस देहधारी जीवात्मा के निश्चय करके दश संख्या से विशिष्ट घोड़ो के समान इन्द्रिय अन्तःकरण और प्राण युक्त हुए शरीर को धारण करते हैं वह इस जीवात्मा का सामर्थ्य है।

भावार्थ–हे मनुष्यो ! जैसे बिजली पदार्थ पदार्थ के प्रति तद्रूप होती है, वैसे ही जीव शरीर शरीर के प्रति तत्स्वभाव वाला होता है और जब बाह्यविषय के देखने की इच्छा करता है, तब उसको देखकर तत्स्वरूप ज्ञान इस जीव को होता है और जो जीव के शरीर में बिजली के सहित असंख्य नाड़ियां है, उन नाड़ियों से यह सब शरीर के समाचार को जानता है।

ओ3म् काणा रूद्रेभिर्वसुभिः पुरोहितो होता
निषत्तो रयिषाळमर्त्यः। रथों न विक्ष्वृञ्ज–
सान आयुषु व्यानुषग्वार्या देव ऋण्वति।।

ऋ. अ. 1 अ. 4 व. 23 मं. 1 अ. 11 सू. 58 मन्त्र 3।

पदार्थ–यः जो

रूद्रभिः प्राणौः वसुभिः–पृथिव्यादिभिरष्टवसुभिः 'सह'–गणों तथा वास देने हो पृथिव्यादि आठ वसुओं के साथ

निषत्तः–निसत्तः स्थितः–स्थित और चलने फिरने हारा

होता–अत्ता खल्वादाता–कर्मफल का भोक्ता और देहादि का धारण करने हारा

पुरोहितः पूर्वग्रहीता–प्रथम ग्रहण करने योग्य

रयिषाड्–यो रयि द्रव्यं सहते–धन का सहन करने हारा

अमर्त्यः नाशरहितः–अपने स्वरूप से मरणधर्म रहित

काणा–कर्त्ता–कर्मों का कर्त्ता

ऋञ्जसानः–यो ऋञ्जति प्रसाध्नोति सः–किये हुए कर्म को प्राप्त होने वाला

विक्षु–प्रजासु रथः–रमणीयस्वरूपः न–इव–प्रजाओं में रथ के समान शरीर सहित होके

आयुषु–वाल्ययौवनजराद्यवस्थासु–बाल्यादिजीवनावस्थाओं में

आनुषक्–अनुकूलतया–अनुकूलता से वर्त्तमान

वार्या–वर्त्तु योग्यानि वस्तूनि सुखानि वा–उत्तम सुखद पदार्थो वा सुखों को

व्यृणवति वि–विशिष्टार्थे। ऋणवति–कर्माणि साध्नोति–तथा कर्मो को विविध प्रकार से सिद्ध करता है

देवः–देदीप्यमानः अर्थात् स एव देवो जीवात्माऽस्तीति वेद्यम्–वही शुद्ध प्रकाशस्वरूप जीवात्मा है, ऐसा निश्चय करके जानो।

भावार्थ–जो पृथिवी में प्राणों के साथ चेष्टा, रथ के समान शरीर के साथ मन के अनुकूल कीड़ा, श्रेष्ठ वस्तु और सुख की इच्छा करते हैं, वे ही जीव हैं ऐसा सब लोग जानें।

(1) ओ3म् वि वातजूतो अतसेषु तिष्ठते वृथा जुहूभिः
(2) सृण्यातुविष्वणिः तृषु यदग्नेवनिनो

(3) वृषायसे कृष्णन्त एम रूशदूर्मे अजर।।

ऋ. अ. 1 अ. 4 व. 23 मं. 1 अ. 11 सू 758 मंत्र 4।

पदार्थ–'हे' रूशदूर्मे–रूशन्त्य ऊर्मयो ज्वाला यस्य तत्संबुद्धौ–अपने स्वभाव की लही से युक्त

अजर–स्वयं जरादि दोष रहित–अपने स्वरूप से स्वयं जरा (वृद्धा) अवस्थादि से रहित

अग्ने–विद्युद्वद्वर्त्तमान 'यस्त्वम्'–बिजली के तुल्य वर्त्तमान जीव जो तू

अतसेषु–विस्तृतेष्वाकाशपवनादिषु पदार्थेषु–व्याप्तव्येषु तृणकाष्ठभूमि जलादिषु वा–आकाश पवनादि विस्तृत नाम व्यापक पदार्थों में वा तृण काष्ठ भूमि जलादि व्याप्तव्य पदार्थो में

वितिष्ठते–विशेषेण वर्त्तते–विशेष करके ठहरता है वेग:

यत्–यः वा तजूतः–वातेन वायुना जतः प्राप्तवेगरूः–जो वायु का प्रेरक और वा के समान वेगवाला

तुविष्वणिः–यस्तुविषो बहून पदार्थान् वनति सम्भजति सः–बहुत पदार्थों का सेवक

जुहूभिः–जुह्वति याभिः कियाभिः–ग्रहण करने के साधन रूप कियाओं और

सृण्या' धारणेन हननेन वा–धारण तथा हनन रूप कर्म के साथ वर्त्तमान

वनिनः प्रशस्तारश्मयो वनानि वा येषां येषु वा तान्–विद्युद्युक्त प्राणों को प्राप्त होके

'त्वम्' तृषु–शीघ्रम्–तू शीघ्र ही

वृषायसे–वृष इव आचरसि–वृष के समान बलवान् होता है।

'यस्य' ते कृष्णम्–कर्षति विलिखति येन ज्योतिः समूहेन तम्–जिस तेरे कर्षणरूप गुण को

'वयम्' एम–विज्ञाय प्राप्नुयाम–जान कर हम लोग प्राप्त होते हैं।

'सः त्वम्' वृथा–व्यर्थे वृथाभिमानं परित्यज्य स्वात्मानं जानीहि–सो तू वृथाभिमान को छोड़ के अपने स्वरूप को जान।

भावार्थ–सब मनुष्यों को ईश्वर उपदेश करता है कि जैसा मैने जीव के स्वभाव का उपदेश किया है, वही तुम्हारा स्वरूप है, यह निश्चय जानो। इस मन्त्र से स्थावरों में जीव का होना सिद्ध होता है।

ओ3म् तपुर्जम्भो वन आ वातचोदितो यूथे न साह्वां
अव वाति वंसगः। अभिव्रजन् नक्षितं पाजसा
रजः स्थातुश्चरथं मयते पतत्रिणः।।

ऋ. अ. 1 अ. 4 व. 23 मं. 1 अ. 11 सू. 58 मन्त्र 5।

पदार्थः–

'यो' वंसगः यो वंसान् संभक्तान् पदार्थान् गच्छति प्राप्नोति सः बने रश्मौ आ समन्तात्–जो भिन्न भिन्न पदार्थो को सब ओर से प्राप्त होता है।

वातचोदितः–वायुना प्रेरितः–प्राणों से प्रेरित

तपुर्जम्भः–तपूंषि तापा जम्भोवक्त्रमिव यस्य सः–जिस का मुख के समान प्रताप वह जीव अग्नि के सदृश जैसे

यूथे–सैन्ये न इव साह्वान्–सहनशीलवीरो वा जीवः–सेना में सहनशील जीव

अववाति–अव विनिग्रहे वाति गच्छति विस्तृतो भूत्वा हिनम्ति–सब शरीर को

चेष्टा करता है अर्थात् विस्तृत होके दुःखों का हनन करता है

'यो' अभिव्रजन्–अभितः सर्वतो गच्छन्–सो सर्वत्र जाता आता हुआ

चरथम्–चर्यते गम्यते भक्ष्यते यस्तम्–अक्षितम् क्षय–रहितम् रजः सकारणलोकसमूहम्–चरने हारे क्षयरहित कारण के सहित लोकसमूह को

पाजसा–वलेन 'धरति'–बल से धारण करता है

स्थातुः–कृतस्थितेः–पतत्रिणः पक्षिणः स्थातुस्तिष्ठतो वृक्षादेर्मध्ये पतत्रिणइव–स्थिर वृक्ष में बैठे हुए पक्षी के समान

भयते–भयं जनयति–भय उत्पन्न करता है

'हे मनुष्यास्तद्युष्माकमात्मस्वरूपमस्तीति विजानीत–हे मनुष्यो ! वह तुम्हारा आत्मस्वरूप है। इस प्रकार तुम लोग जानो।

भावार्थ–जो अन्तःकरणचतुष्टय (अर्थात् मन, बुद्धि, चित्त, अंहकारर) प्राण (प्राणादि दश वायु) और इन्द्रियों (श्रोत्रादि दश इन्द्रिय) का प्रेरक इन को धारण करने हारा नियन्ता स्वामी तथा इच्छा द्वेष प्रयत्न सुख दुःख और ज्ञान आदि गुण वाला है, वह इस देह में जीव है। सब मनुष्यों को उचित है कि ऐसा सब लोग जाने।

न्याय तथा वैशेषिक में भी इसी प्रकार के कर्म और गुण जीव के कहे हैं यथा–

इच्छाद्वेषप्रयत्नसुखदुःखज्ञानान्यात्मनोलिंगमिति।।

न्या. अ. 1 सू. 10।

जिसमें (इच्छा) राग, (द्वैष) वैर, (प्रयत्न) पुरूषार्थ सुख, दुःख, (ज्ञान)जानना, गुण हो वह जीवात्मा कहाता है वैशेषिक में इतना विशेष है किः–

प्राणाऽपाननिमेषोन्मेषोन्षेषवनमनोगतीन्द्रियान्तर्विकाराः।
सुखदुःखेच्छाद्वेषप्रयत्नाश्चात्मनोलिङ्गानि।।

वै. अ. 3 अ. 2 सू. 4।

प्राण–बाहर से वायु को भीतर लेना अर्थात् श्वास लेना
अपान–भीतर से वायु को निकालना अर्थात् श्वास छोड़ना
निमेष–आंख को नीचे ढांकना आंख का मीचना वा पलक मारना
उन्मेष–आंख को ऊपर उठाना अर्थात् आंख का पलक खोलना
जीवन–प्राण का धारण करना अर्थात् जीवित रहना, जीना
मनः–मनन विचार अर्थात् ज्ञान
गति–यथेष्ट गमन करना अर्थात् चलना, आना
इन्द्रिय–इन्द्रियों को विषयों में चलाना, उन से विषयों का ग्रहण करना
अन्तर्विकार–क्षुधा, तृषा, ज्वर पीड़ा आदि विकारों का होना और पूर्वोक्त सुख, दुःख, इच्छा द्वेष और प्रयत्न से सब आत्मा के लिंग अर्थात् कर्म और गुण है।

स. प्र. पृ. 60 समु. 3।

ओ3म् दधुष्ट्वा भृगवो मानुषेष्वा रयिं न चारूं
सुहवं जनेभ्यः। होतारमग्ने अतिथिं वरेण्यं
मित्रं न शेवं दिव्याय जन्मने।।6।

ऋ. अ. 1 अ. 4 व. 24 मं. 1 अ. 11 सू. 58 मन्त्र 6।

पदार्थ हे अग्ने–हे अग्नि के सदृश स्वप्रकाशस्वरूप जीव।
'यं' त्वा–त्वाम्–जिस तुझ को
भृगवः–परिपक्वविज्ञाना मेधाविनो विद्वांसः–परिपक्व ज्ञान वाले मेधावी विद्वान् लोग

मानुषेषु–मानवेषु–मनुष्यों में
जनेभ्यः विद्वदयोमनुष्यादिभ्यः विद्यां प्राप्य–विद्वानों के संग से विद्या को प्राप्त होके
चारूम्–सुंदरम्–सुन्दर स्वरूप वाले
सुहवम्–सुखेन होतुम् योग्यम्–सुखों के देने हारे
रयिम् न–धनमिव–धन के समान
होतारम्–दातारम्–दानशील
अतिथिम्–न विद्यते नियता तिथिर्यस्य तम्–अनियत स्थिति वाले अर्थात् अतिथि के सदृश देह देहान्तर और स्थान स्थानान्तर में जाने हारे
वरेण्यम्–वरितुमर्हं श्रेष्ठम्–ग्रहण करने योग्य
शेवं–सुखस्वरूपम्–सुखरूप
मित्रं न–सखायमिव जीवं लब्ध्वा–मित्र के सदृश जीव को प्राप्त होके
दिव्याय–दिव्यमोगान्विताय–शुद्ध वा दिव्युसुख भोगों से संयुक्त
जन्मने–प्रादुर्भावाय–जन्म के लिये
आदधुः आ समन्तात् धरन्तु–सब प्रकार धारण करते हैं
'तमेव जीवं विजानीहि'–उस को तू जीव जान।

भावार्थ–जैसे मनुष्य विद्या वा लक्ष्मी तथा मित्रों को प्राप्त हो कर सुखों को प्राप्त होते हैं, वैसे ही जीव के स्वरूप को जानने वाले विद्वान् लोग अत्यन्त सुखों को प्राप्त होते हैं।

सारांश यह है कि जीव को स्वशरीरस्थ तथा संसारस्थ पदार्थों का और अपने भी स्वरूप का जग यथावत् ज्ञान होता है, तब उसको समस्त आनन्द भोग और सुख प्राप्त होते हैं।

अतएव मूल सिद्धान्त यह निकला कि सब को अपने आत्मा का ज्ञान प्राप्त करने के लिये अवश्य पुरुषार्थ करना चाहिये। जिससे कि परमात्मा को भी जान कर मोक्ष प्राप्त हो। इस मन्त्र से पुनर्जन्म भी सिद्ध होता है।

ओ3म् होतारं सप्त जुह्वो यजिष्ठं यं वाघतो वृणते
अध्वरेषु। अग्निं विश्वेषामरतिं वसूनां
सपर्यामि प्रयसा यामि रत्नम् ।।7।।

ऋ. अ. अ. 4 व. 24, मं. 1 अ. 10 सू. 58 मन्त्र 7।

पदार्थ–'हे मनुष्या यस्य'–हे मनुष्यो ! जिसके
सप्त–सप्त संख्याकाः–सात
जुह्वः–याभिर्जुह्वत्युपदिशन्ति परस्परं ताः–सुख की इच्छा के साधन हैं कि जिनसे विद्वान् लोग परस्पर उपदेश करते हैं।
'तम्' होताम्–सुखदातारम्–उस सुखों के दाता
यजिष्ठम्–अतिशयेन यष्टारम्–अतिशय संगति में निपुण
विश्वेषां वसूनाम सर्वेषां पृथिव्यादीनाम्–सब पृथिव्यादि लोकों को
अरतिम्–प्रापकम्–प्राप्त होने हारे
यम्–शिल्पकार्य्योपयोगिनम्–जिस शिल्प विद्या के उपयोग लेने वाले को
बाघत–मेधाविनः–बुद्धिमान् लोग
प्रयसा–प्रयत्नेन–पुरुषार्थ पूर्वक प्रीति से
अध्वरेषु–अनुष्ठातव्येषु कर्ममयेषु यज्ञेषु–कर्मकाण्डमय कर्त्तव्य यज्ञ कर्मों में अर्थात् अहिंसनीय गुणों में

अग्निम्–पावकम्–अग्नि के सदृश
वृणते–संभजन्ते–स्वीकार करते हैं
'तम्' रत्नम्–रमणीयानन्दस्वरूपम्–उस रमणीयानन्दस्वरूप वाले जीव को
'अहम्' यामि–प्राप्नोमि–मैं प्राप्त होता हूं और
सपर्यामि–परिचरामि–सेवा करता हूं।

भावार्थ–जो मनुष्य अपने आत्मा को जान के परब्रह्म को जानते हैं वे ही मोक्ष को पाते हैं।

अभिप्राय यही है कि जीवात्मा और परमात्मा दोनों भिन्न है। इनके भेदभाव का जब यथावत् ज्ञान होता है, तब ही सम्पूर्ण क्लेशों की निवृत्ति और मोक्ष रूपी आनन्द की प्राप्ति होती है। किन्तु जो लोग "अहं ब्रह्मास्मि" के अभिमानी होते हैं, उनको परमात्मा का भय न होने के कारण न तो दुष्कर्मो से निवृत्ति और न मोक्ष की प्राप्ति सम्भव है।

इन्द्रयाणि पराण्याहुरिन्द्रियेभ्यः परं मनः।
मनसस्तु परा बुद्धिर्बुद्धर्यः परतस्तु सः।।

म. गी. अ. 3 श्लो. 42।

यहां "सः" इस पद से जीवात्मा और परमात्मा दोनों ग्राह्य है ऐसे ही अन्य स्थलों में "आत्मा" "चेतन" आदि एक एक पद से प्रकरणानुकूल दोनों का ग्रहण बहुधा होता है।

अर्थ–विद्वान् लोग कहते हैं कि स्थूल शरीर और शरीरस्थ प्राणादि वायुओं की अपेक्षा इन्द्रियां और उनकी शक्तियां तथा उनके विषय परे है। मन की अपेक्षा बुद्धि और बुद्धि से भी परे वह (जीवात्मा) है। इस श्लोक से यह भी आशय निकलता है कि जीवात्मा से भी अत्यन्त परे (प्रबल श्रेष्ठ वा सूक्ष्म) परमात्मा है। जैसा कि इस ग्रन्थ के पृष्ठ 64, 65 और 66 में कठोपनिषत् वल्ली 3 मं0 10 और 11 के प्रमाण द्वारा पूर्व कहा गया है।

परमात्मज्ञान वा ब्रह्मज्ञान

आगे ईश्वर विषय का वर्णन करते हैं।
ओ3म् सपर्यगाच्छुकमकायमब्रगमस्नाविर
शुद्धमपापविद्धम्। कविर्मनीषी परिभूः
स्वयम्मर्याथातथ्यतोऽर्थान् व्यदधाच्छा–
श्वतीभ्यः समाभ्यः यजु. अ. 40 मं. 8

स. प्र. पृ. 183 समु. 7।

सगुण ईश्वर की स्तुति

अर्थ–वह परमात्मा सब में व्यापक, शीघ्रकारी, अनन्त बनवान्, शुद्ध, सर्वा सब का अन्तर्यामी, और अपनी जीवरूप सनातन अनादि प्रजा को अपनी सनातन विद्या से यथावत् अर्थो का बोध वेद द्वारा कराता है।

निर्गुणा ईश्वर की स्तुति

तथा वह कभी शरीर धारण नहीं करता अर्थात् जन्म नहीं लेता उसमें छिद्र नहीं होता वह नाड़ी आदि के बन्धन में नहीं आता और कभी पापाचरण नहीं करता, अर्थात् क्लेश दुःख वा अज्ञान उसको कभी नहीं होता। अर्थात् वह परमात्मा रागद्वेषादि दुर्गुणों

से सर्वथा रहित है।

इस मन्त्र में ईश्वर की सगुण और निर्गुण स्तुति है, तथा ईश्वर के अवतार का सर्वथा निषेध है और यह बात भी सिद्ध है कि जैसे जीवात्मा अज्ञानवश पापाचरणों में फँस कर दुःखादि क्लेशों को प्राप्त होता है, उस प्रकार परमात्मा कभी न तो पापाचरणों को करता है और न अविद्यादि क्लेशों में पड़ता है। जैसा कि "क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरूषविशेष ईश्वरः" इस सूत्र में पूर्व कहा गया है।

अपाणिपादो जवनो ग्रहीता पश्यत्यचक्षुः
स श्रृणोत्यकर्णः। स वेत्ति वेद्यं न च तस्या–
स्ति वेत्ता तमाहुरग्र्यं पुरूषं महान्तम्।।

श्वेताश्वतर उप. अ. 3 मं. 19, स. प्र. पृ. 188 समुस. 7।

अर्थ–परमेश्वर के हाथ नही, परन्तु अपनी शक्तिरूप हाथ से सब का रचन ग्रहण करता है। पग नहीं, परन्तु व्यापक होने से सब से अधिक वेगवान् है। चक्षु का गोलक नहीं, परन्तु सब को यथावत् देखता है। श्रोत्र नहीं, तथापि सब की बात सुनता है। अन्तःकरण नहीं, परन्तु सब जगत् को जानता है और उसको अवधि सहित जानने वाला कोई भी नहीं। उसी को सनातन सब से श्रेष्ठ सब में पूर्ण होने से पुरुष कहते हैं। अर्थात् ईश्वर इन्द्रियों और अन्तःकरण के बिना अपने सब काम अपने सामर्थ्य से करता है। यही विलक्षणता दर्शाती है कि जीव और ईश भिन्न–भिन्न है।

न तस्य कार्यं करणं च विद्यते न तत्समश्चा–
भ्यधिकश्च दृश्यते। परास्य शक्तिर्विविधैव
श्रूयते स्वाभाविकी ज्ञानबलकिया च।।

श्वेताश्वतर उप. अ. 6 मं. 8, स. प्र. पृ. 189 समु0 7।

अर्थ–परमात्मा से कोई तद्रूप कार्य और उसको करण अर्थात् साधकतम दूसरा अपेक्षित नहीं। न कोई उसके तुल्य और न अधिक है। सर्वोत्तम शक्ति अर्थात् जिसमें अनन्त ज्ञान, अनन्त बल और अनन्त किया है, वह स्वाभाविक अर्थात् सहज उसमें सुनी जाती है।

इस मन्त्र से भी जीव और ईश का भिन्नत्व स्पष्ट सिद्ध है।

ओ3म् अनेजदेकं मनसो जवीयो नैनद्देवा
आप्नुवन्पूर्वमर्षत्। तद्धावतोऽन्यानत्वे–
ति तिष्ठत्तस्मिन्नपो मातरिश्वा दधाति।।

य. अ.40 मं. 4।

अर्थ–हे विद्वांसो मनुष्याः–हे विद्वान् मनुष्यो !

यत् एकम् अनेजत्–जो अद्वितीय नहीं कंपने वाला अर्थात् अचल। अपनी अवस्था से हटना कंपन कहाता है उससे रहित

मनसः जवीयः–मन के वेग से भी अतिवेगवान्

पूर्वम् अर्षत्–सब से आगे चलता हुआ अर्थात् जहां कोई चल के जावे वहां प्रथम ही सर्वत्रव्याप्ति से पहुँचता हुआ ब्रह्म है।

एनत् देवाः न आप्नुवन्–इस पूर्वोक्त ईश्वर को चक्षु आदि इन्द्रिय नहीं प्राप्त होते

तत् तिष्ठत्–वह परब्रह्म अपने आप (स्वयं) स्थिर हुआ अपनी अनन्त व्याप्ति से

धावतः अन्यान् अति एति–(अत्येति–विषयों की ओर गिरते हुए आत्मा के स्वरूप से विलक्षण मन वाणी आदि इन्द्रियों का उल्लङ्घन कर जाता है।

तस्मिन्–उस सर्वत्र अभिव्याप्त ईश्वर की स्थिरता में

मातरिश्वा मातरि–अन्तरिक्षे श्वसिति–प्राणान् धरति वायुः 'तद्वत्–जीवः'–अन्तरिक्ष में प्राणों को धारण करने वाले वायु के तुल्य जीवात्मा

अपः दधाति–कर्म वा क्रिया को धारण करता है

'इति विजानीत'–यह बात तुम लोग विशेष निश्चय करके जानो

भावार्थ–ब्रह्म के अनन्त होने से जहॉ जहां मन जाता है, वहाँ प्रथम ही अभिव्याप्त, पहले से ही स्थिर, ब्रह्म वर्त्तमान है उसका विज्ञान शुद्ध मन से होता है। चक्षु आदि इन्द्रियों और अविद्वानों से देखने योग्य नहीं है। वही आप निश्चल हुआ सब जीवों को नियम से चलाता और धारण करता है। उसके अति सूक्ष्म होने तथा इन्द्रियगम्य न होने के कारण धर्मात्मा, विद्वान्, योगी को उसका साक्षात् ज्ञान होता है, अन्य को नहीं।

ओ३म् तदेजति तन्नैजति तद्दूरे तद्वन्तिके।
तदन्तरस्य सर्वस्य तदु सर्वस्यास्य बाह्यतः।।

य. अ, 40 मं. 5।

अर्थ–'हे मनुष्याः' तत् ब्रह्म एजति–हे मनुष्यो ! वह ब्रह्म मूर्खों की दृष्टि से चलायमान होता है

तत् न एजति–वह अपने स्वरूप से न चलायमान और न चलाया जाता है।

तत् दूरे–वह अधर्मी अविद्वान् अयोगियों से दूर अर्थात् करोड़ों वर्ष में भी नहीं प्राप्त होता

तत् उ अन्तिके–वह ही धर्मात्मा विद्वान् योगियों के समीप है

तत् अस्य सर्वस्य अन्तः–वही इस सब जगत् वा जीवों के भीतर है

उ तत् अस्य सर्वस्य बाह्यतः–'बाह्यतः वर्तते इति निश्चनुत'–और वह इस प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष जगत् के बाहर भी वर्त्तमान है यह बात–तुम निश्चय करके जानो।

भावार्थ–हे मनुष्यो ! वह ब्रह्मा मूढ़ की दृष्टि में कम्पता जैसा है, वह आप व्यापक होने से कभी नहीं चलायमान होता। जो जन उसकी आज्ञा से विरुद्ध है वे इधर–उधर भागते हुए भी उसको नहीं जानते और जो ईश्वर की आज्ञा का अनुष्ठान करने वाले हैं वे अपने आत्मा में स्थिर अति निकट ब्रह्म को प्राप्त होते हैं। जो ब्रह्म सब प्रकृति आदि के बाहर–भीतर अवयवों में अभिव्याप्त हो के अन्तर्यामी रूप से सब जीवों के सब पाप पुण्य कर्मों को जानता हुआ यथार्थ फल देता है, यही सब को ध्यान में रखना चाहिये और उसी से सब को डरना चाहिये।

ओ३म् द्वासुपर्णा सयुजा सखाया समानं वृक्षं
परिषस्वजाते। तयोरन्यः पिप्पलं स्वा–
द्वत्त्यनश्नन्नन्यो अभि चाकशीति।।

स. प्र. पृ. 208 समु. 8।

ऋ. अ. 2 अ. 3 व. 17 मं. 1 अ. 22 सू. 164 मं. 20।

अर्थ–'हे मनुष्याः यौ' द्वौ 'ब्रह्म जीवौ पक्षिणौ'–हे मनुष्याः जो ब्रह्म और जीव दो पक्षी (पखेरू)

सुपर्णा–शोभनानि पर्णानि गमनागमनादीनि कर्माणि वा ययोस्तौ, अथवा पालनचेतनतादिषु गुणेषु सदृशौ–सुन्दर पंखों वाले अर्थात् गमनागमनादि कर्मों में एक से .अथवा चेतनता और पालनादि गुणों में सदृश

सयुजा–यौ समानसम्बन्धौ व्याप्तव्यापकभावेन सहैव युक्तौ वा–समान सम्बन्ध रखने वाले अथवा व्याप्यव्यापक भाव वा सम्बन्ध से संयुक्त रहने वाले

सखायो–मित्रवद्वर्तमानौ अनादि–सनातनी–समानख्याति–आत्मपदवाच्यौ

वा–परस्पर मित्रतायुक्त वर्त्तमान और अनादि तथा सनातन अथवा चेतन वा आत्मादि एक से नाम वाले है और

समानम्–तमेवैकम्–उस एक ही

वृक्षम्–यो वृश्च्यते छिद्यते तं कार्यकारणाख्यम्–वृक्ष, को जो काटा जाता है अर्थात् अनादि मूल रूप कार्ययुक्त वृक्ष जो स्थूल हो कर प्रलय में छिन्न भिन्न हो जाता है उस कार्यकारण वृक्ष का

परिषस्वजाते–सर्वतः स्वजेते आश्रयतः–सर्वथा आश्रय करते हैं

तयोः–जीव ब्रह्मणीरनाद्योर्द्वयोः–उन ब्रह्म और जीव दोनों अनादि पदार्थों में से

अन्यः एको जीवः स वृक्षरूपेस्मिज्जगति–एक जो जीव है वह इस वृक्षरूपी संसार में

पिप्पलम्–परिपक्वं फलम पापपुण्यजन्यं सुखदुःखात्म कभोगं वा–पाप पुण्य जन्य सुखदुःखात्मक परिपक्व फलरूप भोग को

स्वादु अति–स्वादु भुङ्क्ते–स्वाद ले ले कर अच्छे प्रकार भोगता है।

अन्यः परमात्मा ईश्वरः–दूसरा अर्थात् ईश्वर (परमात्मा)

अनश्नन्–उक्त भोगमकुर्वन–उक्त कर्मो के फलों को न भोगता हुआ

अभि अभितः–सर्वतः–चारों ओर अर्थात् भीतर बाहर सर्वत्र

चाकशीति–पश्यति–प्रकाशमान हो रहा है

'अर्थात् साक्षिभूतः पश्यन्नास्ते'–साक्षीरूप होकर जीवकृत व्यवहारों को देखता हुआ व्यापक हो रहा है

'इति यूयं वित्त–यह वार्त्ता तुम लोग निश्चय करके जानो। अर्थात् जीव–ईश इन दोनों में से एक तो चलने फिरने आदि अनेक क्रियाओं का करने वाला, दूसरा क्रियाजन्य काम को जानने वाला, दोनों क्रमपूर्वक व्याप्य व्यापक भाव के साथ ही सम्बन्ध रखते हुए मित्रों के समान वर्त्तमान है। और समान कार्यकाणरूप देह और ब्रह्माण्ड का आश्रय करते हैं। उन दोनों अनादि जीव में जो जीव है वह पाप पुण्य से उत्पन्न हुए सुखदुःखात्मक भोग को स्वादुपन से भोगता है और दूसरा ब्रह्मात्म न तो कर्मो को करता ही है और न विवेक ज्ञान की अत्यन्त अधिकता वा प्रबल प्रकाश के कारण भोगता ही है किन्तु उक्त भोगते हुए जीवात्मा को सब ओर से देखता ही है, अर्थात् उस जीवात्मा के कर्मो का साक्षी परमात्मा है।

अतएव जीव से ईश्वर, ईश्वर से जीव और इन दोनों से प्रकृति भिन्न स्वरूप तथा तीनों अनादि है।

भावार्थ–(1) जीवात्मा, दूसरा परमात्मा (ब्रह्मात्मा) (3) और पूर्वोक्त महान् (आत्मा) जगत् का कारण (प्रकृति) ये तीन पदार्थ अनादि और नित्य है। जीव ईश (परमात्मा) यथाक्रम से अल्प अनन्त, चेतन विज्ञानवान् सदा विलक्षण (अर्थात् एक दूसरे से भिन्न गुण कर्म स्वभावलक्षणादि वाले) व्याप्य व्यापक भाव से संयुक्त और मित्र के समान है। वैसे ही जिस अव्यक्त परमाणुरूप कारण से कार्यरूप जगत् होता है वह भी अनादि और नित्य है। समस्त जीव पापपुण्यात्मक कर्मों को करके उनके फलों को भोगते हैं। और ईश्वर एक सब ओर से व्याप्त होता हुआ न्याय से पाप पुण्य के फलों को देने से न्यायाधीश के समान–देखता है।

इस मंत्र में अत्यन्त स्पष्टता के साथ जीव और ईश इन दोनों के भेदभाव को दर्शाया है। क्योंकि द्विवचनान्त पदों के प्रयोग से जीव और ब्रह्म इन दोनों के पृथक पृथक होने में किञ्चिन्मात्र भ्रम नहीं रहता। इन दोनों को एक मानने रूप को भ्रम कभी

किसी को होता भी है तो उसका कारण यह है कि आत्मा, पुरूष, चेतन, सनातन, नित्य शुद्ध, अजर, अमर आदि विशेषण गौण और मुख्यभाव से दोनों में घट जाते हैं। अतः आत्मा पुरुष आदि नाम से दोनों ही कहाते हैं किन्तु प्रकरणवत् विद्वानों को उस शब्दप्रयोग से तात्पर्यार्थ जान लेना कठिन नहीं है। अविद्वान् पुरुष वा हठी के लिये यह वचन ठीक ही है कि–"ब्रह्मापि तं नरं न रञ्जयति" ब्रह्म भी उस पुरुष को समझाकर प्रसन्न वा सन्तुष्ट नहीं कर सकता।

वर्त्तमान समय में आर्यावर्त्त में अद्वैतवाद अधिक प्रचलित है, इसी कारण इस विषय को स्पष्ट करने की आवश्यकता जानी गई।

ओ३म् त्रिपाजस्यो वृषभो विश्वरूप उत त्र्युधा
पुरुध प्रजावान्। त्रयनीकः पत्यते माहिना–
वान्त्स रेतोधा वृषभः शश्वतीनाम्।।

ऋ. अ. 3 अ. 4 व. 1 मं. 3 अ. 5 सू. 56 मं. 3।

अर्थ–'हे' पुरुध 'विद्वन्'–हे बहुतों को धारण करने वाले विद्वान् पुरुष

'यः' त्रिपाजस्य 'वृषभ'–जो तीन अर्थात् शरीर, आत्मा और सम्बन्धियों के बलों में निपुण वृष्टिकर्त्ता है

त्र्युधा विश्वरूपः 'विद्युत्–इव'–जिसमें तीन अर्थात् कारण, सूक्ष्म और स्थूल बढ़े हुए जीव शरीर और अन्य सम्पूर्ण रूप विद्यमान है जो बिजली के सदृश हैं

उत् प्रजावान् त्रयनीकः 'इव'–और बहुत प्रजा जन तथा त्रिगुणित सेना से युक्त के समान

माहिनावान् पत्यते–बहुत सत्यकारवान है या जो स्वामी के सदृश आचरण करता है

सः वृषभः शाश्वतीनाम् रेतोधाः 'सूर्य इव वीर्यप्रदोऽस्तीति

विजानीहि–वह अत्यन्त बलयुक्त अनादि काल से हुई प्रकृति और जीव नामक प्रजाओं का जल के सदृश वीर्य को धारण करने वाले सूर्य के सदृश वीर्य को देने वाला जगदीश्वर है ऐसा जानो।

भावार्थ–जो जगदीश्वर बिजली के सदृश सब जगह व्यापक होके प्रकाशकर्त्ता फिर न्यायाधीश स्वामी अनन्त महिमा से युक्त और अनादि जीवों का न्यायाधीश वर्त्तमान है, उससे डर के और पापों का त्याग करके प्रीति से धर्म का आचरण कर अपने अन्तःकरण में सब लोग उसी का ध्यान करें।

ओ३म् ससूवांसमिव त्मना ऽग्निमित्था तिरोहितम्।
ऐनं नयन्मातरिश्वा परावतो देवेभ्यो मथितं परि।।

ऋ. अ. 3 अ. 3 व. 5 मं. 3 अ. 1 सू. 9 मन्त्र 5।

अर्थ–'हे मनुष्याः यथा'–हे मनुष्यो ! जैसे

मातरिश्वा परावतः देवेभ्यः–वायु दूर देश से विद्वानों के लिये

मथितम् तिरोहितम् अग्निम्–मन्थन किये प्रच्छन्न अग्नि को

ससूवांसमि परि आ नयत् (पर्यानयत्)–प्राप्त होते हुए मनुष्य के समान सब ओर से सब प्रकार प्राप्त कराता है

इत्था 'तम्' एनमत्मना, त्मना–आत्मना 'यूयं–विजानीत'–इस प्रकार उस अग्नि को आत्मा से तुम लोग विशेष करके जानो।

भावार्थ–हे मनुष्यो ! जैसे प्रयत्न के साथ मन्थन आदि से उत्पन्न हुये अग्नि को वायु बढ़ाता और दूर पहुंचाता है तथा अग्नि प्राप्त हुए पदार्थों को जलाता और दूरस्थ

पदार्थों को नहीं जलाता, इसी प्रकार ब्रह्मचर्य, विद्या, योगाभ्यास, धर्म्मानुष्ठान और सत्पुरुषों के संग से साक्षात् किया आत्मा और परमात्मा सब दोषों को जला के सुन्दर प्रकाशित ज्ञान को प्रकट करता है।

कौन जीव आत्मविद्या को प्राप्त होता है

ओ३म् ई चकार न सो अस्य वेद य ई ददर्श
हिरुगिन्नु तस्मात्। स मातुर्योना परिवीतो
अन्तर्बहुप्रजा निर्ऋतिमाविवेश।।

ऋ. अ. 2 अ. 3 व. 20 मं. 1 अ. 22 सू. 164 मन्त्र 32।

अर्थ–यः 'जीवः' ईम् चकार–जो जीव क्रियामात्र करता है

सः अस्य 'स्वरूपम्' न वेद– वह इस अपने स्वरूप को नहीं जानता

यः ईम् ददर्श 'स्वस्वरूपं पश्यति'–जो समस्त क्रिया को देखता और अपने स्वरूप को जानता है

मातुः योना अन्तः परिवीतः–माता के गर्भाशय के बीच सब ओर से ढका हुआ

बहुप्रजाः निर्ऋतिम्–बहुत बार जन्म लेने वाला भूमि को

इत् न आ निवेश ही–शीघ्र प्रवेश करता है

भावार्थ–जो जीव कर्म करते हैं किन्तु उपासना और ज्ञान को नहीं प्राप्त होते, वे अपने स्वरूप को भी नहीं जानते और जो कर्म उपासना और ज्ञान में निपुण हैं वे अपने स्वरूप और परमात्मा के जानने के योग्य हैं। जीवों के अगले अर्थात् गत जन्मों का आदि और पीछे होने वाले जन्मों का अन्त नहीं है। जब शरीर को छोड़ते हैं तब आकाशस्थ हो गर्भ में प्रवेश कर और जन्म पाकर पृथिवी में चेष्टा–(क्रिया) वान् होते है।

इस मन्त्र से भी पुनर्जन्म स्पष्ट सिद्ध है।

बहुत लोग ईश्वर को निष्क्रिय जानते और मानते हैं सो यहां यह बात भी सिद्ध होती है कि ईश्वर में अनन्त विविध क्रिया विद्यमान है। यदि वह निष्क्रिय होता तो जगत् की उत्पत्ति स्थिति प्रलय न कर सकता, अतः वह विभु तथा चेतन होने से उसमें क्रिया भी है किन्तु बिना किसी साधन वा सहायक के अपने अनन्त सामर्थ्य से ही सब कुछ करता है। यही जीव की अपेक्षा ईश में विलक्षणता है, जिससे वे दोनों परस्पर भिन्न भिन्न जाने जाते हैं।

इत्यादि सत्य शास्त्रों के अनेक वाक्यों से ईश्वर और जीव के गुण कर्म स्वभाव जिनसे जीवात्मा और परमात्मा का भेद भाव प्रत्यक्ष सिद्ध होता है, भिन्न भिन्न पाये जाते हैं।

इत्यलम्बुद्धिमद्वरसज्जनेषु।

विज्ञानोपदेश

योगी का कर्त्तव्य

अथेश्वरः प्राथमकल्पिकाय योगिने विज्ञानमाह

योग में प्रथम ही जो कोई प्रवृत्त होता है उसके लिये ईश्वर ने जिस प्रकार वेद द्वारा विज्ञान का उपदेश किया है सो आगे वर्णन करते हैं–

ओइम् अन्तस्ते द्यावापृथिवी दधाम्यन्तर्दधाम्र्युवन्त–
रिक्षम्। सजूर्देवमिरवरैश्चान्तर्यामे मघवन्
मादयस्व ।।1।।

यजु. अ. 7 मं. 5।

अर्थ–मघवन्–हे परमोत्कृष्टधनितुल्य योगिन्–हे परम उत्कृष्ट धनी के समान योगी

ते अन्तः–'अहम्' आकाशाभ्यान्तर इव तव शरीराभ्यन्तरे हृदयाकाशे–आकाशान्तर्गत अवकाश के तुल्य तेरे शरीर के अन्तर्गत हृदयाकाश में, मैं परमेश्वर

द्यावापृथिवी 'इव'–भूमिसूर्याविवविज्ञानादि पदार्थान्–सूर्य और भूमि के समान विज्ञानादि पदार्थों को

दधामि–स्थापयामि–स्थापित करता हूँ।

उरू अन्तरिक्ष–बहुविस्तृतं अन्तरालमवकाराम्– बहुत विस्तार युक्त आकाश को

अन्तः दधामि–शरीराभ्यन्तरे स्थापयामि–शरीर के भीतर धरता हूँ।

सजूः त्वम्–मित्रइव त्वम्–मित्र के समान तू

देवेभिः–विरूदि्भः 'प्राप्तैः'–विद्वानों से विद्या को प्राप्त होके

अवरैः परैः च–निकृष्टैः उत्तमैश्वर्यव्यवहारैः सह च–थोड़े वा बहुत योगव्यवहारों से

अन्तर्यामे–यमानामयं यामः अन्तश्चासौ यामश्च तस्मि न्नन्तर्यामे वर्त्तमानः सन्–भीतर के नियमों में वर्त्तमान होकर

मादयस्य–अन्यान् हर्षयस्व–अन्य सब को प्रसन्न कियाकर

भावार्थ–ईश्वर का यह उपदेश है कि ब्रह्माण्ड में जिस प्रकार के जितने पदार्थ हैं उसी प्रकार के उतने ही मेरे ज्ञान में वर्त्तमान है। योगविद्या को नहीं जानने वाला उनको नहीं देख सकता और मेरी उपासना के बिना कोई योगी नहीं हो सकता।

पुनरीश्वरो जिज्ञासं प्रत्याह

फिर ईश्वर योगविद्या चाहने वाले के प्रति उपदेश करता है–

ओ3म् स्वाङ्कृतोसि विश्वेभ्यऽइन्द्रियेभ्यो दिव्येभ्यः
पार्थिवेभ्यो मनस्त्वाष्टु स्वाहा। त्वा सुभव
सूर्याय देवेभ्यस्त्वा मरीचिपेभ्यऽउदानाय त्वा।।2।।

य. अ. 7 मं. 6।

अर्थ–सुभव–हे सुष्ठ्वैश्वर्यवन् योगिस्त्वम्–ऐश्वर्य योगी ! तू

स्वाङ्कृतः असि–स्वयं सिद्धाऽनादिस्वरूपोसि–अनादिकाल से स्वयं सिद्ध है

'अहम्'–मैं

विश्वेभ्यः अखिलेभ्यः–समस्त

दिव्येभ्यः–निर्मलेभ्यः–शुद्ध

देवेभ्यः–प्रशस्तगुणपदार्थेभ्यो विद्वद्भयश्च–प्रशस्त गुणों, प्रशंसनीय पदार्थों तथा प्रशंसनीय गुण और पदार्थों से युक्त विद्वानों

इन्द्रियेभ्यः–कार्यसाधकतमेभ्य इन्द्रियेभ्यः–कार्य सिद्ध करने के लिए उत्तम साधकरूप इन्द्रियों और

मरीचिपेभ्यः–रश्मिभ्यः–योग के प्रकाशयुक्त व्यवहारों से

त्वा–त्वां स्वीकरोमि–तुझको स्वीकार करता हूँ और

पार्थिवेभ्यः–पृथिव्यां विदितेभ्यः पदार्थेभ्यः–पृथिवी पर प्रसिद्ध पदार्थों के लिये भी

त्वा–त्वां स्वीकरोमि–तुझको स्वीकार करता हूँ

सूर्याय–सूर्यस्येव योगप्रकाशाय–सूर्य के समान योगप्रकाश करने के लिये तथा

उदानाय च–उत्कृष्टाय जीवनबलसाधनायैव–उत्कृष्ट जीवन और बल के अर्थ

त्वा–त्वां स्वीकरोमि–तुझे ग्रहण करता हूँ।

यतः त्वा–त्वां योगमभीप्सुम्–जिससे कि तुझ योग चाहने वाले को

मनः–योगमननम्–योगसमाधियुक्त मन

स्वाहा–सत्यवचनरूपा सत्यानुष्ठानरूपा सत्या रूढ़ा च क्रिया–सत्य भाषण और सत्य कर्म करने तथा सत्य पर आरूढ़ होने की क्रिया

अष्ट–प्राप्नोतु–प्राप्त हो।

भावार्थ–मनुष्य जब तक श्रेष्ठाचार करने वाला नहीं होंता प्रशंसनीय पदार्थों तथा प्रशंसनीय गुण और पदार्थों से युक्त विद्वानों

इन्द्रियेभ्यः–कार्यसाधकतमेभ्य इन्द्रियेभ्यः–कार्य सिद्ध तब तक ईश्वर भी उसको स्वीकार नहीं करता। जब तक जिसको ईश्वर स्वीकार नहीं करता है, तब तक उसका पूरा पूरा आत्मबल नहीं हो सकता और जब आत्मबल नहीं बढ़ता, तब तक उस को अत्यन्त सुख भी नहीं होता।

पुनर्योगिकृत्यमाह

अगले मन्त्र में फिर योगी का कृत्य कहा है।

ओ३म् आ वायो भूष शुचिपाऽउप नः सहस्रन्ते
नियुतो विश्ववार उपो तेऽअन्धो मद्यमयामि
यस्य देव दधिषे पूर्वपेयं वायवे त्वा।।3।।

यजु. अ. 7 मं. 7।।

अर्थ–'हे' शुचिपाः (शुचिं पवित्रतां पालयतीति शुचिपाः)–हे पवित्रपालक–हे अत्यन्त शुद्धता को पालनेहारे और हे,

वायो–वायुरिव वर्त्तमानः 'त्वम्'–पवन के तुल्य (प्रयत्न, पुरुषार्थ वा बल तथा संवेग पूर्वक निरन्तर) योग क्रियाओं में प्रवृत्त होने वाले (अधिमात्रोपायतीव्र संवेग तीव्राधिकारी) योगी तू प्रवृत्त होने वाले (अधिमात्रोपायतीव्र संवेग तीव्रधिकारी) योगी तू

नः–अस्मान्–इन

सहस्त्रम्–सहस्त्रशः–बहूनि अगणितानि अखिलानि वा–हजारों अगणित

नियुतः–नियुज्यन्ते तान् निश्चितान् शमादिगुणान्–निश्चित शमादिक गुणों को

उप आमूष–स्वात्मसकाशात् आसमन्तात् अलंकुरू–अपने निज आत्मा के सकाश से सर्वथा भूषित कर

'हे' विश्ववार–विश्वान् सर्वानानन्दान् वृणोति तत्सम्बुद्धौ–हे समस्त गुणों के स्वीकार करने वाले

ते मद्यम्–तव तृप्तिप्रदम्–तेरी अच्छी तृप्ति देने वाले जो

अन्धः–अन्नम्–अन्न है उसको मैं

उपे–तवसकाशात्–तेरे समीप

अयामि–प्राप्नोति–पहुँचाता हूँ

'हे' देव–योगेनात्मप्रकाशित–हे आत्मविद्–ब्रह्मविद्–ब्राह्मण–हे योगबल से आत्मा को प्रकाशित करने वाले ब्रह्मज्ञ योगी !

यस्य ते–यस्य तव–जिस तेरा

पूर्वपेयम्–पूर्वैः पातुं योग्यमिव योगबलमरित–श्रेष्ठ योगियों की रक्षा करने योग्य योगबल है

दधिषे "यच्च त्वं" धरसि–जिसको तू धारण कर रहा है

वायवे–तद्वायवे–तद्योगबल प्रापणाय–उस योगबल के ज्ञान की प्राप्ति के लिये

त्वा–त्वां 'अहं स्वीकरोमि'–तुझको मैं स्वीकार करता हूँ।

भावार्थ–जो योगी प्राण के तुल्य सब को भूषित करता है, ईश्वर के तुल्य अच्छे

अच्छे गुणों में व्याप्त होता है और अन्न और जल के सदृश सुख देता है, वही योगी योग के बीच में समर्थ होता है।

अभिप्राय यह है कि योगमार्ग में प्रवृत्त होने वाले जिज्ञासु को उचित है कि उत्तम अधिकारी होने के लिये अत्यन्त पवित्रता से रहना, तीव्रसंवेगयुक्त योग क्रियाओं के अभ्यास में आलस्यरहित पुरुषार्थ करना, यमनियमशमादि षट्सम्पत्ति इत्यादि जो विविध मुक्ति के साधन हैं उनका यथावत् पालन करना, आप्त विद्वानों से शिक्षा पाकर अन्यों को शिक्षा का उपदेश करना अत्यन्त आवश्यक है। जो कोई इस प्रकार से प्रवृत्त और कटिबद्ध होता है, उसे ही को ईश्वर स्वीकार करके अनेक प्रकार के आनन्द भोगों से तृप्त करता और मोक्षानन्द का दान करता है।

पुनः स योगी कीदृशो भवतीत्युच्यते

फिर वह योगी कैसा होता है, यह अगले मन्त्र में कहा है।

ओ3म् इन्द्रवायूऽइमें सुताऽउप प्रयोभिरागतम् ।इन्दवो–
वामुशन्ति हि। उपयाम गृहीतोसि वायवऽइन्द्रवा
युम्यान्त्वेष ते योनिः सजोषोभ्यां त्वा।।4।।

य. अ. 7 मं. 8।

अर्थ–इन्द्रवायू–'हे' प्राण सूर्यसदृश योगस्योपदेष्ट्रभ्यासिनौ 'यतः'–हे प्राण और सूर्य के सदृश योगशास्त्र के पढ़ने पढ़ाने वालो ! जिस कारण से क्योंकि

इमे–प्रत्यक्षाः समक्षाः–ये

सुताः–निष्पन्नाः–उत्पन्न हुए

इन्दवः–सुखकारकाः जलादिपदार्थाः–सुखकारक जलादि पदार्थ

वाम्–युवाम्–तुम दोनों को

उशन्तिहि–हि–निश्चयेन–कामयन्ते–निश्चय करके प्राप्त होते ही हैं

'तस्मात् युवां एतैः' प्रयोभिः–कमनीयैर्लक्षणैः पदार्थैः सहैव–इस लिये तुम दोनों इन मनोहर पदार्थो के साथ ही

उप आगतम्–उपागच्छतम्–अपना आगमन जानो (साथ साथ आये हो)

भो योगममीप्सो त्वमनेनाध्यापकेन'–हे योग चाहने वाले जिज्ञासु ! तू इस योग पढ़ाने वाले अध्यापक से

वायवे–वायुवद्गत्यादिसिद्धये यद्वा वाति प्रापयति योगबलेन व्यवहारानिति वायुर्योगविचक्षणस्तस्मै तादृशसम्पन्नाय–पवन के तुल्य योगसिद्धि को पाने के लिये अथवा योगबल के चराचर के ज्ञान की प्राप्ति के लिये

उपयामगृहतोसि–योगस्य यमनियमांगैः सह स्कीकृतोसि–योग के यम नियमों के साथ स्वीकार किया गया है

'हे भगवन् योगाध्यापक !'–हे योगाध्यापक भगवन् !

'एषः ते–तव अयं योगः'–आपका यह योग

योनिः–सर्वदुःखनिवारकं गृहमिवास्ति–सर्व दुःखों के निवारण करने वाले घर के समान है

इन्द्रवायुभ्यां–त्वा विद्युत्प्राणाभ्यामिव योगाकर्षणनिकर्षणाभ्यां 'जुष्टम् त्वाम'–बिजली और प्राणवायु के समान योग–वृद्धि और समाधि चढ़ाने और उतारने की शक्तियों से उत्पन्न हुए आपको

'तथा हे योगमभीप्सो'–और हे योग चाहने वाले जिज्ञासु !

सजोषोभ्यां–त्वां–जोषसा सेवनेन सह वर्त्तमानाभ्यामुक्तगुणाभ्यां 'जुष्टम्' त्वां

च–सेवन किये हुए उक्त गुणों से प्रसन्न हुए तुझ को

'अहं वश्मि'–मैं अपने सुख के लिये चाहता हूँ।

भावार्थ–वे ही लोग पूर्ण योगी और सिद्ध हो सकते हैं, जो कि योगविद्याभ्यास करके ईश्वर से लेके पृथिवी पर्यन्त पदार्थों के साक्षात् करने का यत्न किया करते और यम नियमादि साधनों से युक्त योग में रमे रहते हैं और जो इन सिद्धों का सेवन करते हैं, वे भी इस योगसिद्धि को प्राप्त होते हैं अन्य नहीं।

इस मन्त्र में चार उपदेश है:–

1. प्रथम तो यह कि योग विद्या के जिज्ञासु को सदैव पूर्ण विश्वास रखना चाहिये कि ईश्वर ने हमारे संसार व्यवहार के निर्वाहार्थ सब प्रकार के पदार्थ हमारे जन्म के साथ ही उत्पन्न किये है, उन के निमित्त कभी शोक, संताप, चिन्ता आदि न करे, किन्तु उपार्जन का प्रयत्न सन्तोष के साथ करता रहे।

2. दूसरा यह कि ईश्वर से लेकर सम्पूर्ण चराचर जगत् के पदार्थो का ज्ञान प्राप्त करे।

3. यम नियमादि योगांगों तथा अन्य विविध साधनों का यथावत् सेवन करता रहे।

4. चौथा यह कि योगसिद्ध पुरुषों का सङ्ग और सेवन किये बिना यह विद्या सिद्ध नहीं होती, क्योंकि यह गुरूलक्ष्य विद्या है, इस में विद्वानों के संग तथा उनकी सेवा और प्रसन्नता की आवश्यकता है।

ओ३म् त्री रोचना दिव्या धारयन्त हिरण्ययासः शुचयो
धारपूताः। अस्वप्नजो अनिमिषा अदब्धा
उरुशंसा ऋजवे मर्त्याय।।

ऋ. अ. 2 अ. 7 व. 7 मं. 2 अ. 3 सू. 27 मन्त्र 9।

अर्थ– 'ये' हिरण्ययाः धारपूताः–जो लोग तेजस्वी है और जिन की वाणी उत्तम विद्या और शिक्षा से पवित्र हुई है वे

शुचयः उरुशंसाः अस्वप्नजः–शुद्ध पवित्र बहुत प्रशंसा वाले अविद्या रूपी निद्रा से रहित विद्या के व्यवहार में जागते हुए

अनिमिषा अदब्धाः–निमेष अर्थात् आलस्य रहित हिंसा करने के अयोग्य अर्थात् रक्षणीय विद्वान् लोग

ऋजवे मर्त्याय त्री दिव्या रोचना–सरलस्वभाव वाले मनुष्य के लिये तीन प्रकार के शुद्ध दिव्य रुचियोग्य ज्ञान वा पदार्थों को

धारयन्त–'ते जगत्कल्याणकराः स्युः'–धारणा करते हैं वे जगत् के कल्याण करने वाले हों।

भावार्थ–जो मनुष्य जीव, प्रकृति और परमेश्वर की तीन प्रकार की विद्या को धारण करके दूसरों को देते हैं और सब को अविद्या रूप निद्रा से उठा के विद्या में जगाते हैं, वे मनुष्यों के मङ्गल कराने वाले होते हैं।

अर्थात् मन्त्रोक्त तीन प्रकार की विद्या को जान कर अन्यों को भी उसका उपदेश करना रूप कल्याणकारी कर्म जीव का मुख्य कर्त्तव्य है।

ओ३म् आ धर्णसिर्बृहद्दिवो रराणो विश्वेभिर्गन्त्वो
मभिर्हुवानः ग्ना वसान ओषधीरमृध्रस्त्रिधातुश्रृङ्गो
वृषभो वयोधाः।।

ऋ. अ. 4 अ. 2 व. 22 मं. अ. 3 सू. 43 मन्त्र 13।

अर्थ–'हे विद्वन् यथा'–हे विद्वन् ! जैसे

धर्णसिः बृहद्दिवः रराणः–धारण करने वाला बड़े प्रकाश का दान करता हुआ

विश्वेभिः ओमभिः–सम्पूर्ण रक्षण आदि के करने वालों के साथ

हुवानः ग्नाः वसानः–ग्रहण करता हुआ और वाणियों को आच्छादित करता हुआ

ओषधीः अमृध्रः त्रिधातुश्रृङ्गः–सोमलता आदि औषधियों का नहीं नाश करने वाला तीन धातु अर्थात् शुक्ल, कृष्ण, रक्त गुण श्रृंगों के सदृश जिसके हैं और

वयोधाः वृषभः सूर्यो जगदुपकारी वर्त्तते तथैव भवान् 'जगदुपकाराय' आगन्तु–सुन्दर आयु को धारण करने वाला वृष्टिकारक सूर्य्य संसार का उपकारी है वैसे ही आप संसार के उपकार के लिये उत्तम प्रकार प्राप्त कीजिये।

भावार्थ–जो विद्वान् तीन गुणों से युक्त प्रकृति के जानने, वाणी के जानने, नहीं हिंसा करने, औषधों से रोगों को निवारण और ब्रह्मचर्य्य आदि के बोध से अवस्था के बढ़ाने वाले होते हैं, वे ही संसार के पूज्य होते हैं। अर्थात् मन्त्रोक्त गुणों से संयुक्त होने का उपाय करके अपनी तथा अन्यों की उन्नति सब को करनी चाहिए।

ओ3म्–श्रृण्वन्तु नो वृषणः पर्वतासो ध्रुवक्षेमास
इलया मदन्तः। आदित्यैर्नो अदितिः
श्रृणोतु यच्छन्तु नो मरूतः शर्म भद्रम्।।

ऋ. अ. 3 अ. 3 व. 27 मं. 3 अ. 5 सू. 54 मं. 20।

अर्थ–हे विद्वांसः भवन्तः–हे विद्वानों आप लोग।

इलया–इडया 'सह वर्त्तमानान्' नः–'अस्मान् कीर्तिमतः श्रृण्वन्तु–प्रशंसित वाणी के साथ वर्त्तमान हम कीर्तिमान् लोगों की स्तुतिमय प्रार्थना को सुनिये

वृषणः ध्रु वक्षेमासः पर्वतासः 'इव अस्मान्' मदन्तः 'उन्नयन्तु'–वृष्टि करने वाले और निश्चित रक्षा करने वाले मेघों के समान हमारी, प्रसन्न होते हुए–आप वृद्धि (उन्नति) कीजिये।

आदित्यैः 'सह' अदितिः नः श्रृणोतु–विद्वानों के साथ माता हम लोगों को सुने

मरूतः नः भद्रं शर्म यच्छन्तु–मनुष्य लोग अथवा प्राणादि पवन हम लोगों के लिये कल्याण करने वाले श्रेष्ठ गृह के सदृश सुख को देवें।

भावार्थ–मनुष्यों को चाहिये कि सब प्राणियों से प्रथम उत्तम शिक्षा, तदनन्तर विद्या पुनः सत्सङ्ग से कल्याणकारक आचरण, उत्तम बातों का श्रवण और उपदेश करके सब के योग्य अर्थात् भोजन, आच्छादन के निर्वाह और कल्याण को सिद्ध करें।

उपास्य देव कौन है ?

ओ३म्–वीरस्य नु स्वश्व्यं जनासः प्र नु वोचाम
विदुरस्य देवाः। षोढा युक्ताः पञ्चपञ्चा
वहन्ति महद्देवानामसुरत्वमेकम्।। 18।।

अर्थ–'हे' जनासः 'वयम्' अस्य वीरस्य स्वश्व्यं नु प्रवोचाम–हे विद्याओं में प्रकट हुए पुरुषो ! हम इस शौर्य्यादि गुणों को प्राप्त हुए शूर को अति उत्तम अश्व विषवक अच्छे वचन का शीघ्र उपदेश देवें।

'ये' युक्ताः देवाः देवानाम् महत् एवम् असुरत्वं विदुः– जो संयुक्त हुए विद्वान् जन विद्वानों में बड़े एक दोषों के दूर करने को जानते और

'ये' षोढा 'युक्ताः' पञ्च 'यत्' आ–वहन्ति 'तत् विदुः तान् प्रति वयम् एतत् ब्रह्मा' नु 'वोचाम'–जो छः प्रकार की संयुक्त इन्द्रियां और पांच पांच प्राण जिस विषय को प्राप्त होते हैं उसको भी जानते हैं उनके प्रति हम लोग इस ब्रह्म का शीघ्रं उपदेश देवें।

भावार्थ–हे मनुष्यो ! जिसकी प्रापित में पांच प्राण निमित्त और जिसको सब योगी

लोग समाधि से जानते हैं, उसी को उपासना भृत्यों के वीरपन को उत्पन्न करने वाली है। ऐसा हम उपदेश देवें।

ओइम् निवेवेति पलितो दूत आस्वन्तर्महांश्चरति रोचनेन।
वपूंषि बिभ्रदभि नो विचष्टे महद्देवानामसुरत्वमेकम्।।

ऋ. अ. 3 अ. व. 29 मं. 3 अ. 5 सू. 55 मं. 9।

अर्थ–'हे मनुष्याः यः जगदीश्वरः'–हे मनुष्यों ! जो जगदीश्वर

आसु अन्तः निवेवेति–इन प्रजाओं के भीतर अत्यन्त व्याप्त है।

पलितः दूतः 'इव' महान् रोचनेन चरति–श्वेत केशों से युक्त समाचार देने वाले दूत के समान व्याप्त होकर अपने प्रकाश से प्राप्त होता है।

वपूंषि बिभ्रत् नः अभि विचष्टे–रूपों को धारण करता हुआ हम लोगों को सम्मुख .होकर विशेष करके उपदेश देता है।

'तद् एव' देवानाम् 'अस्माकम्'–वही दिव्य गुणों–पृथिवी सूर्य, जीव आदि दिव्य (उत्तम) पदार्थो तथाविद्वानों के मध्य में हम लोगों का

एकम्–अद्वितीयम् असहायं चेतनमात्रं तेजः स्वरूपं ब्रह्मा–केवल एक अद्वितीय, सहाय रहित, चेतन मात्र, तेजस्वरूप, परब्रह्म, परमात्मा

असुरत्वम् (यत् असुषु प्राणेषु रमते तत्–प्राणाधारम्। अस्यति प्रक्षिपति दूरीकरोति सर्वाणि दुःखानि तत्–सर्वेषां दुःखानां प्रक्षेप्तृ)–प्राणों में रमण करने वाला, प्राणाधार तथा समस्त दुःखों को दूर करने वाला

महत्–सर्वेभ्यो बृहत् पूज्यं सत्कर्तुमर्हम् अस्ति–सब से बड़ा, पूजनीय और सत्कार करने योग्य है।

भावार्थ–हे मनुष्यो ! जो जगदीश्वर योनियों को वायु के द्वारा वृद्ध दूत के सदृश दूर देश में वर्त्तमान समाचार वा पदार्थ को जानता है और अन्तर्यामी हुआ अपने प्रकाश से सब को प्रकाशित करता है और जीवों के कर्मों को जान कर फलों को देता है, अन्तःकरण में वर्त्तमान हुआ न्याय और अन्याय करने और न करने को चेताता है। वही हम लोगों को अतिशय पूजा करने योग्य ब्रह्म वस्तु है। आप लोग भी ऐसा जाने।

मनुष्याः कस्योपासनं कुर्युरित्याह

मनुष्य किसकी उपासना करें, यह विषय अगले मन्त्र में कहा है।

ओ३म् यस्य प्रयाणमन्वन्य इद्ययुर्देवा देवस्य महिमान–
मोजसा। यः पार्थिवानि विममे स एतशो रजासि
देवः सविता महित्वना।।11।।

यजु अ. 11 मं 6।

अर्थ–यस्य देवस्य–हे योगी पुरुषो ! तुम को चाहिये कि–जिस सब सुख देने वाले ईश्वर के

महिमानं प्रयाणम्–स्तुति विषय को कि जिस से सब सुख प्राप्त होवे

अनु अन्ये देवाः ययुः–उसके पीछे जीवादि और विद्वान् लोग प्राप्त होवे

य एतशः–जो सब जगत् में अपनी व्याप्ति से प्राप्त हुआ

सविता देवः–सब जगत् का रचने वाला शुद्ध स्वरूपं भगवान्

महित्वना ओजसा–अपनी महिमा और पराक्रम से

पार्थिवानि रजाँसि– पृथिवी पर प्रसिद्ध सब लोगों को

विममे इत्– विमानादि यानों के समान रचता है उसे ही निरन्तर उपासनीय मानो।

भावार्थ– जो विद्वान् लोग व जगत् के बीच बीच पोल में अपने अनन्त बल से

धारण करने, रचने और सुख देने वाले, शुद्ध सर्वशक्तिमान्, सब के हृदयों में व्यापक ईश्वर की उपासना करते हैं, वे ही सुख पाते हैं, अन्य नहीं।

अथगृहाश्रममिच्छद्भ्यो जनेभ्यः
परमेश्वर एवोपास्य इत्युच्यते

अथ गृहस्थाश्रम की इच्छा करने वालों को ईश्वर ही की उपासना करनी चाहिए, यह उपदेश अगले मन्त्र में किया है।

ओ३म्–यस्मान्न जातः परो अन्योंऽअस्ति य आविवेश
भुवनानि विश्वा। प्रजापतिः प्रजया रराण
स्त्रीणि ज्योति षि सचते स षोडशी।।14।।

य. अ. 8 मन्त्र 36।

अर्थ–यस्मात् परः अन्यः न जातः– जिस परमेश्वर से उत्तम और दूसरा कोई नहीं हुआ

यः विश्वा भुवनानि आविवेश– जो परमात्मा समस्त लोकों को व्याप्त हो रहा है।

सः प्रजापतिः प्रजया संरराण–वह संसारमात्र का स्वामी परमेश्वर सब संसार से उत्तम दाता होता हुआ

षोडशी–इच्छा (कर्म चेष्टा व ईक्षण) प्राण, श्रद्धा, पृथिवी, जल, अग्नि, वायु, आकाश, दशा, इन्द्रिय, मन, अन्न, वीर्य (पराक्रम) तप, (धर्मानुष्ठान), मन्त्र (वेद विद्या), लोक और नाम (लोक और अलोक ये नाम अर्थात् जिस संज्ञा से संज्ञा पहिचानी जाती है अथवा यश और कीर्ति जिससे कि सर्वत्र प्रसिद्धि होती है) इन सोलह कलाओं को और

त्रीणि ज्योतींषि सचते– सूर्य, बिजली और अग्नि इन तीन ज्योतियों को सब पदार्थों में स्थापित करता है।

भावार्थ– गृहस्थाश्रम की इच्छा करने वाले पुरुषों को चाहिये कि जो सर्वत्र व्याप्त, सब लोगों को रचने और धारण करने वाला, दाता, न्यायकारी, सनातन अर्थात् सदा ऐसा ही बना रहता है, सत, अविनाशी, चेतन और आनन्दमय, नित्य, शुद्धबुद्धमुक्त स्वभाव और सब पदार्थों से अलग रहने वाला, छोटे से छोटा और बड़े से बड़ा, सर्वशक्तिमान् परमात्मा, जिस से कोई भी पदार्थ उत्तम वा जिसके समान नहीं है, उसकी उपासना करें। इस 16 कलाओं के बीच में सब जगत् है और परमेश्वर में अनन्त कला हैं और जीव में भी ये 16 कला हैं।

अथ शिष्यायाध्यापककृत्यमाह

अब शिष्य के लिये पढ़ाने की युक्ति अगले मन्त्र में कहीं है।

ओ३म्–अच्छिन्नस्य ते देव सोम सुवीर्यस्य रायस्योषस्य ददितारः स्याम।। सा प्रथमा संस्कृति विश्ववारा स प्रथमो वरुणो मित्रोऽग्निः।।10।।

यजु. अ. 7 मं. 14।

अर्थ–देव– हे योग विद्या चाहने वाले

सोम– प्रशंसनीय गुण युक्त शिष्य हम अध्यापक लोग

ते सुवीर्यस्य– तुझ योग के जिज्ञासु के लिए पदार्थ से शुद्ध पराक्रम बढ़े उस के समान

अच्छिन्नस्य रायः पोषस्य ददितारः स्याम– अखण्ड योग विद्या से उत्पन्न हुए धन की दृढ़ पुष्टि के देने वाले हों

प्रथमा विश्ववारा संस्कृतिः– जो यह पहली सब ही सुखों के स्वीकार कराने योग्य विद्यासुशिक्षाजनित नीति है।

सा– वह तेरे लिये जगत् में सुखदायक हो और हम लोगों में जो

वरुणः अग्नि– श्रेष्ठ अग्नि के समान सब विद्याओं से प्रकाशित अध्यापक।

सः प्रथमः मित्रः– वह सब से प्रथम तेरा मित्र है।

भावार्थ– योग विद्या में सम्पन्न शुद्ध चित्त युक्त योनियों को योग्य है कि जिज्ञासुओं के लिए नित्य योग और विद्यादान देकर उन्हें शारीरिक और आत्मबल से युक्त किया करें।

पुनरध्यापकशिष्यकृत्यमाह।।

फिर अध्यापक और शिष्य का कर्म अगले मन्त्र में कहा है

ओ३म् अयं वाम्मित्रावरुणा सुतः सोम ऋतावृधा।
ममेदिह श्रुत हवम्। उपयामगृहीतोऽसि
मित्रावरुणाभ्यां त्वा।।5।।

य. अ. 7 मन्त्र 9।

अर्थ–मित्रावरुणा–मो प्राणोदानाविव वर्त्तमानौ– हे प्राण और उदान के समान वर्त्तमान

ऋतावृधा–यौ ऋतं विज्ञानं वर्द्धयतस्तौ–सत्यविज्ञान–वर्धकयोगविद्याध्यापकाध्येतारौ– सत्य विज्ञान वर्द्धक योग विद्या के पढ़ने वालो

वाम् अयम्– तुम दोनों का यह

सोमः–योगैश्वर्यवृन्दः– योग के ऐश्वर्य का समूह

सुतः–निष्पादितः 'अस्ति'– सिद्ध किया हुआ है

इह–अस्मिन् योगविद्याग्राहके व्यवहारे– इस योग विद्या के ग्रहण करने रूप व्यवहार में

मम हवम्–स्तुतिससमूह मे– योग विद्या से प्रसन्न होने वाले! मेरी स्तुति को

श्रुतम्–शृणुतम्– सुनो

'हे यजमान यतस्त्वम्'– हे यजमान जिस कारण तू

उपयामगृहीतः इत् असि– अच्छे नियमों के साथ स्वीकार किया हुआ ही है

'अतोऽहम्'– इस कारण से मैं

मित्रावरुणाभ्यां 'सह वर्त्तमानम्'– प्राण और उदान के साथ वर्त्तमान

त्वा–त्वां 'गृह्णामि'– तुझको ग्रहण करता हूँ

भावार्थ–मनुष्यों को उचित है कि इस योग विद्या का ग्रहण करके श्रेष्ठ पुरुषों का उपदेश सुनकर और यमनियमों को धारण करके योगाभ्यास के साथ अपना वर्त्ताव रक्खें।।5।।

पुनरध्यापकशिष्यकृत्यमाह

पुनः अध्यापक और शिष्य का कर्म अगले मन्त्र में भी कहा है।

ओ३म् राया वय ससवा सो मदेम हव्येन देवा यवसेन
गावः। तान्धेनुम्मित्रावरुणा युवन्नो विश्वाहां धत्त–
मनपस्फुरन्तीमेष ते योनिर्ऋतायुभ्यान्त्वा।।6।।

य. अ. 7 मं. 10।

अर्थ–ससवांसः–हे संविभझाः–हे भले बुरे के अलग अलग करने वाले

देवाः–विद्वांसः 'च'–विद्वानो ! आप और

वयम्–पुरुषार्थिनः–हम पुरुषार्थी लोग

यवसेन–अमीष्टेन तृणवुसादिना–अमीष्ट तृण घास भूसा से

गावः इव–गवादयः पशव इव–गौ आदि पशुओं के समान
हव्येन राया–गृहीतव्येन धनेन सह–ग्रहण करने योग्य धन से
मदेम–हृष्येम–हर्षित हो और
हे मित्रावरूणा–हे प्राणवत् सखायावुत्तमौ जनौ–हे प्राण के समान उत्तम जनो !
युवं नः–युवां अस्मभ्यम्–तुम दोनों हमारे लिये
विश्वाहा–सर्वाणि दिनानि–सब दिनों में
अनपस्फुरन्तीम्–विज्ञापयित्रीमिव योगविद्याजन्याम्–
ठीक ठीक योग विद्या के ज्ञान को देने वाली
धेनुम्–वाचम्–वाणी को
धत्तम्–धारण कीजिये

एषः ते योनिः –'हे यजमान ! यस्य' एषः ते विद्याबोर्थ योनिः 'अस्ति वातः'–हे यजमान ! जिससे तेरा यह विद्याबोध घर है, इससे

ऋतायुभ्याम्–आत्मन ऋतमिच्छद्भ्यामिव सहितम्–सत्य व्यवहार चाहने वालों के सहित

त्वा–त्वां वयमाददीमहे–तुझ को हम लोग स्वीकार करते हैं।

भावार्थ–मनुष्यों को चाहिये कि अपने पुरुषार्थ और विद्वानों के संग से परोपकार की सिद्धि और कामना को पूर्ण करने वाली वेद वाणी को प्राप्त होकर आनन्द में रहे।

पुनरप्येतयोः कर्त्तव्यमुपदिश्यते।।

फिर भी इन योगविद्या के पढ़ने वालों के करने योग्य काम का उपदेश अगले मन्त्र में किया है

ओ३म् या वाङ्कशा मधुमत्यश्विना सूनृतावती तया
यज्ञम्मिमिक्षितम्। उपयामगृहीतोस्यश्वि–
भ्यान्त्वैष ते योनिर्माध्वीभ्यान्त्वा ।।7।।

य. अ. 7 मं. 11।

अर्थ–'हे' अश्विनौ–सूर्य और चन्द्र के तुल्य प्रकाशित योग के पढ़ने पढ़ाने वालो!
या वां मधुमती–जो तुम्हारी प्रशंसनीय मधुरगुणयुक्त
सूनृतावती कशा–प्रभात समय में क्रम क्रम से प्रदीप्त होने वाली उषा के समान वाणी है
तया यज्ञम्–उससे ईश्वर से संग कराने वाले योगरूपी यज्ञ को
मिमिक्षितम्–सिद्ध करना चाहो। हे योग पढ़ने वाले ! तू
उपयामगृहीतोसि–यम नियमादिकों से स्वीकार किया गया है
ते एषः योनिः– तेरा यह योग घर के समान सुखदायक है इससे
अश्विभ्याम् त्वा– प्राण और अपान के योगोचित नियमों के साथ वर्त्तमान तेरा और हे योगाध्यापक!

माध्वीभ्याम् त्वा– माधुर्य लिये जो श्रेष्ठ नीति और योगरीति है, उनके साथ वर्त्तमान आपका हम लोग आश्रय करते हैं, अर्थात् समीपस्थ होते हैं।

भावार्थ– योगी लोग मधुर प्यारी वाणी से योग सीखने वालों को उपदेश करें और अपना सर्वस्व योग ही को जानें तथा अन्य मनुष्य वैसे योगी का सदा आश्रय किया करें।

अथ योगिगुणा उपदिश्यन्ते।।
फिर भी अगले मन्त्र में योगी के गुणों का उपदेश किया है।
ओ३म् तं प्रत्नथा पूर्वथा विश्वथेमथा ज्येष्ठतातिं

बर्हिषद स्वर्विदम् । प्रतीचीनं वृजनन्दोहसे
धुनिमाशुं जयन्तमनुयासुवर्द्धसे ।। उपयाम–
गृहीतोसि शण्डाय त्वैष ते योनिर्वीरतां
पाह्यपमृष्टः शण्डो देवास्त्वा शुकपाः प्रण–
यन्त्वनाधृष्ठासि ।।8।। यजु. अ. 7 मं. 12

अर्थ–हे योगिन्, हे योगी ! आप
उपयामगृहीतः असि–योग के अंगों अर्थात् शौचादि नियमों के ग्रहण करने वाले
ते एषः योनि–आपका यह योगयुक्तस्वभाव सुख का हेतु है जिस योग से आप
अपमृष्टः–अविद्यादि दोषों से अलग हुए हैं तथा
शण्डः असि–शमादिगुणयुक्त हैं और
यासु वर्द्धसे–जिन योगकियाओं में आप वृद्धि को प्राप्त होते हैं तथा
विश्वथा प्रत्नथा पूर्वथा इमथा–समस्त प्राचीन महर्षि पूर्वकाल के योगी और वर्त्तमान योगियों के समान आप उस
ज्येष्ठतातिम्–अत्यन्त प्रशंसनीय
बर्हिपदम्–हृदयाकाश में स्थिर
स्वर्विदम्–सुख लाभ करने वाले
प्रतीचीनम्–अविद्यादि दोषों से प्रतिकूल होने वाले
आशं जयन्तम्–शीघ्र सिद्धि देने वाले, उत्कर्ष पहुंचाने वाले और
धुनिम्–इन्द्रियों को कंपाने वाले
वृजनम् दोहसे–योग बल को परिपूर्ण करते हैं, उस योग बल को
शुक्रपाः–जो (योगवीर्य) योगबल की रक्षा करने वाले और
देवाः–योगबल के प्रकाश से प्रकाशित योगी लोग हैं वे
त्वा प्रणयन्तु–आप को अच्छी प्रकार पहुंचावें (सिखावें)
शण्डाय–शमदमादि गुणयुक्त उस योगबल को प्राप्त हुए आप के लिए उसी योग की
अनाधृष्टा असि–दृढ़ वीरता हो (प्राप्त हो)
वीरताम् पाहि–और आप उस वीरता की रक्षा कीजिये
अनुत्वा–तथा रक्षा को प्राप्त हुई वह वीरता आप को पाले
भावार्थ–हे योगविद्या की इच्छा करने वाले! जैसे शमदमादि गुणयुक्त पुरुष योगबल से विद्याबल की उन्नति कर सकता है, वही अविद्या रूपी अन्धकार का विध्वंस करने वाली योगविद्या सज्जनों को प्राप्त होकर यथोचित सुख देती है, वैसे आप को दे,

उक्तयोगानुष्ठाता योगी कीदृगभवतीत्युपदिश्यते

उक्त योग का अनुष्ठान करने वाला योगी कैसा होता है यह उपदेश अगले मन्त्र में किया है

ओइम् सुवीरो वीरान्प्रजनयन्परीह्याभि रायस्पोषेण यजमानम्
संजग्मानों दिवा पृथिव्या शुक्रः शुक्रशोचिषा
निरस्तः शण्डः शुक्रस्याधिष्टानमसि ।।8।।

यजु.अ. 7 मं. 13।

अर्थ–सुवीरः–हे योगिन् ! श्रेष्ठ वीर के समान योगबल को प्राप्त हुए आप
वीरान् प्रजनयन्–अच्छे गुणयुक्त पुरुषों को प्रसिद्ध करते हुए
परीहि–सब जगह भ्रमण कीजिये और इस प्रकार

यजमानम् अभि–धन आदि पदार्थों को देने वाले उत्तम पुरुषों के सम्मुख
रायस्पोषेण संजग्मानः–धन की पुष्टि से संगत कीजिये और आप
दिवा पृथिव्या–सूर्य और पृथिवी के गुणों के साथ
शुकः शुकशोचिषा–अतिबलवान् सब को शोधने वाले सूर्य की दीप्ति से
निरस्तः–अन्धका के समान पृथक् हुए ही योगबल के प्रकाश से विषयवासना से छूटे हुए
शण्डः–शमादिगुणयुक्त
शुकस्य अधिष्ठानम् असि–अत्यन्त योगबल के आधा हैं।
भावार्थ–शमदमादि गुणों के आधार और योगाभ्यास में तत्पर योगीजन अपनी योगविद्या के प्रचार से योगविद्या चाहने वालों को आत्मबल बढ़ाता हुआ सब जगह सूर्य के समान प्रकाशित होता है।

परमेश्वर की उपासना क्यों करनी चाहिये
अथ किमर्थ परमेश्वर उपास्यः
प्रार्थनीयश्चास्तीत्याह

अब किस लिये परमेश्वर की उपासना और प्रार्थना करनी चाहिये, यह विषय अगले मन्त्र में कहा है।

ओ3म् देव सवितः प्रसुव यज्ञं प्रसुव यज्ञपतिं भगाय।
दिव्यो गन्धर्वः केतपूः केतन्नः पुनातु वाचस्पतिर्वाच
नः स्वदतु।।12।। यजु. अ. 11 मं. 7।।

अर्थ–देव सवितः–हे सत्य योगविद्या से उपासना के योग्य शुद्धज्ञान देने और सब सिद्धियों को उत्पन्न करने वाले परमेश्वर ! आप
नः भगाय यज्ञं प्रसुव–हमारे अखिल ऐश्वय की प्राप्ति के अर्थ सुखों को प्राप्त कराने वाले व्यवहार को उत्पन्न कीजिये
यज्ञपतिं प्रसुव–तथा इस सुखदायक व्यवहार के रक्षक जन को उत्पन्न कीजिये
गन्धर्वः दिव्यः केतपूः–पृथिवी को धारण करने वाले शुद्ध गुणकर्म और स्वभावों में उत्तम और विज्ञा से पवित्र करने वाले आप
नः केतम् पुनातु–हमारे विज्ञान को पवित्र कीजिये और
वाचस्पतिः–सत्य विद्याओं से युक्त वेदवाणी के प्रचार से रक्षा करने वाले आप
नः वाचं स्वदतु–हमारी वाणी को स्वादिष्ट अर्थात् कोमल मधुर कीजिये।
भावार्थ–जो पुरुष सम्पूर्ण ऐश्वर्य से युक्त शुद्ध निर्मल ब्रह्म की उपासना और योग विद्या की प्राप्ति के लिये प्रार्थना करते हैं, वे सब ऐश्वर्य को प्राप्त अपने आत्मा को शुद्ध और योग विद्या को सिद्ध कर सकते हैं। वे सत्यवादी होके सब क्रियाओं के फलों को प्राप्त होते हैं।

पुनस्तमेव विषयमाह।।

फिर उसी विषय को अगले मन्त्र में भी कहा है।

ओ3म् इमं नो देव सवितर्यज्ञं प्रणय देवाव्य
सखिविद सत्राजितन्धनजित स्वर्जितम्।
ऋचा स्तोम समर्धय गायत्रेण रथन्तरं
बृहदगायत्रवर्त्तनि स्वाहा।। य. अ. 11 मं. 8।।

अर्थ–देव सवितः–हे सत्य कामनाओं को पूर्ण करने और अन्तर्यामिरूप से प्रेरणा करने वाले जगदीश्वर ! आप

नः इमम्–हमारे पीछे कहे और आगे जिसको कहेंगे उस
देवाव्यम्–दिव्य विद्वान् वा दिव्य गुणों की जिससे रक्षा हो
सखिविदम्–मित्रों को जिससे प्राप्त हों
सत्राजितम्–सत्य को जिससे जीतें
धनजितम्–धन की जिससे उन्नति होवे
स्वर्जितम्–सुख को जिससे बढ़ावें
ऋचा स्तोमम्–ऋग्वेद से जिसकी स्तुति हो उस
यज्ञम् स्वाहा–प्रणय, विद्या और धर्म का संयोग कराने वाले यज्ञ को सत्य किया के साथ प्राप्त कीजिये
गायत्रेण गायत्रवर्त्तनि–गायत्री आदि छन्द से गायत्री आदि छन्दों की गान विद्या के
बृहत रथन्तरम्–बड़े अच्छे अच्छे यानों से जिसके पार हों, उस मार्ग को
समर्धय–अच्छी प्रकार बढ़ाइये।

भावार्थ–जो मनुष्य ईर्ष्या द्वेष आदि दोषों को छोड़कर ईश्वर के समान सब जीवों के साथ मित्रभाव रखते हैं, वे सम्पत् को प्राप्त होते हैं।

ब्रह्मविद्या का उपदेश करने की आज्ञा

अगले मन्त्र में आत्मज्ञान नाम ब्रह्म विद्या विषयक उपदेश करने की वेदोक्त आज्ञा कहते हैं।

ओ३म् अच्छिद्रा सूनो सहसो नो अद्य स्तोतृभ्यो
मित्रमहः शर्म यच्छ। अग्ने गृणन्तमंहस
उरुष्योर्जो नपात्पूर्भिरायसीभिः।।15।।

ऋ. अ. 1 अ. 4 व. 24 मं. 1 अ. 11 सू. 58 मन्त्र 8।

अर्थ–सहसः सूनो–हे पूर्ण ब्रह्मचर्य से शारीरिक बलयुक्त और विद्या द्वारा आत्म के बलयुक्त जन के पुत्र
मित्रमहः अग्ने–सब के मित्र और पूजनीय तथा अग्निवत्प्रकाशमान विद्वन् !
नपात्–नीच कक्षा में न गिरने वाले पुरुष ! आप
अद्य नः अंहसः पाहि–आज अपने आत्मस्वरूप के उपदेश से हमारी पापाचरण से रक्षा कीजिये
अच्छिद्रा शर्म यच्छ–छेद भेद रहित सुखों को प्राप्त कीजिये
स्तोतृभ्यः विद्या प्रापय–विद्वानों से विद्याओं की प्राप्ति कराइये
गृणन्तम् पूर्भिः आयसीभिः ऊर्जः उरूष्य–आत्मा की स्तुति के कर्त्ता को रक्षा करने में समर्थ अन्न आदि कियाओं से परिपूर्ण और ईश्वर रचित सुवर्ण आदि भूषणों से पराक्रम के बल द्वारा दुःख से पृथक रखिये।

भावार्थ–हे आत्मा और परमात्मा के जानने वाले योगीजनो ! आप लोग आत्मा और परमात्मा के उपदेश (आत्मविद्या वा ब्रह्मविद्या) से सब मनुष्यों को दुःख से दूर करके निरन्तर सुखी किया करें क्योंकि जो लोग इस आत्मविद्या में पुरुषार्थ करते हैं उनकी सहायता ईश्वर भी करता है। जैसा अगले वेदमन्त्र में कहा है।

ओ३म्महां 2।।ऽइन्द्रो यऽओजसा पर्जन्यो वृष्टिमां 2।।ऽइव
स्तोमैर्वत्सस्य वावृधे। उपयामगृहीतोसि महेन्द्राय
त्वैष ते योनिर्महेन्द्राय त्वा ।।16।।

य. अ. 7 मं. 40।

अर्थ–हे अनादिसिद्ध योगिन् ! सर्वव्यापी ईश्वर जो आप योगियों के

उपयामगृहीतः असि तस्मात् वयं–यमनियमादि योग के अङ्गों से स्वीकार किये हुए हैं इस कारण हम लोग

महेन्द्राय त्वा उपाश्रयामहे–योग से प्रकट होने वाले अच्छे ऐश्वर्य के लिये आप का आश्रय करते हैं

यः महान् वृष्टिमानृ पर्जन्य इव–जो बड़े बड़े गुण कर्म और स्वभाव वाला वर्षने वाले मेघ के तुल्य

वात्सस्य स्तोमैः–स्तुतिकर्त्ता की स्तुतियों से

ओजसा–अनन्त बल के साथ प्रकाशित होता है। उस ईश्वर को जान कर योगी

वावृधे–अनन्त उन्नति को प्राप्त करता है।

भावार्थ–जैसे मेघ वर्षा समय में अपने जल के समूह से सब पदार्थों को तृप्त करता हुआ उन्नति देता है वैसे ईश्वर भी योगाऽभ्यास करने के समय में योगाभ्यास करने वाले योगी पुरुष के योग को अत्यन्त बढ़ाता है।

गुरू शिष्य का परस्पर बर्त्ताव

ब्रह्मविद्या सीखने और सिखाने वालों को किस प्रकार परस्पर बर्त्ताव करना उचित है सो आगे कहते हैं।

ओ3म् सह नाववतु, सह नौ भुनक्तु, सह वीर्य
करवावहै। तेजस्विनावधीतमस्तु, मा
विद्विषावहै ।। 1।। ओ3म् शान्तिः शान्तिः
शान्तिः ।। तैत्तिरीय आरण्यके नवमप्रपाठके
प्रथमानुवाके।।

मू. पृ. 1।

अर्थ– हे ओंमृवाच्य सर्वशक्तिमान् ईश्वर ! आपकी कृपा–रक्षा और सहाय से हम दोनों (गुरु, शिष्य) परस्पर एक दूसरे की रक्षा करें, हम दोनों परम प्रीति से मिलके सब से उत्तम ऐश्वर्य के आनन्द को आप के अनुग्रह से सदा भोगें, हे कृपानिधे ! आपके सहायता से हम दोनों ब्रह्मविद्या के अभ्यास द्वारा योगवीर्य अर्थात् ब्रह्मज्ञान और मोक्ष प्राप्तिमूलक सामर्थ्य को पुरूषार्थ से बढ़ाते रहें, हे प्रकाशमय सब विद्या के देने वाले परमेश्वर ! आप के अनुग्रह और सामर्थ्य से हमारी ब्रह्म विद्या का यथावत् ज्ञान और ब्रह्मतेज सदा उत्तरोत्तर वृद्धि प्राप्त करता रहे। हे प्रीति के उत्पादक परमात्मन् ! ऐसी कृपा कीजिये कि हम दोनों परस्पर विरोध कभी न करें किन्तु परस्पर प्रेम भक्ति और मित्रभाव से वर्त्तें। और हे भगवान् ! आप अपनी करुणा से हम दोनों के तापत्रय को सम्यक् शान्त और निवारण कर दीजिये।

इस मन्त्र में जो ब्रह्मतेज (ब्रह्मवर्चस) की वृद्धि के लिये प्रार्थना की गई है, सो यही ब्रह्मतेज सब प्रकार के बल पराकम, विद्या आयु योग्यता और सामर्थ्य आदि प्राप्त करने का प्रथम उपाय है, सो यथावत् ब्रह्मचर्य के धारण करने से प्राप्त होता है। जिसका सांगोपांग पालन "सत्यार्थप्रकाश" के समग्र तृतीय समुल्लासोक्त शिक्षा के अनुसार करना उचित है। ब्रह्मचर्य के धारण करने में वीर्य की रक्षा और स्वाध्याय अर्थात् ब्रह्मविद्या विधायक वेदादि सत्य शास्त्रों का पठन पाठन तथा योगाभ्यास के अनुष्ठान की प्रधानतया आवश्यकता है। अतः थोड़े से उपदेश रूप वाक्य आगे लिखते हैं।

योग सब आश्रमों में साधा जा सकता है

स्वाध्याय नाम ऋषियज्ञ का है अर्थात् वेदादि सत्य शास्त्रों का अध्ययन, अध्यापन और योगाभ्यासका अनुष्ठान, ईश्वर की स्तुति, प्रार्थना और उपासना अर्थात्

सन्ध्योपासन जो स्वाध्याय का ही अंग है सो योगाभ्यास के ही अन्तर्गत है और वीर्य की रक्षा भी अष्टांग योगान्तर्गत वीर्यकर्षक प्राणायाम के अभ्यास करने से सिद्ध होती है, अतएव इस ग्रन्थ का मुख्य विषय जो योगाभ्यास है, वही ऋषि यज्ञ का प्रधान अंग है और वेदादि का पठन पाठन उसका साधन है।

वक्ष्यमाण द्वादश वाक्यों में भी यही उपदेश किया है कि सब प्रकार से सर्वदा स्वाध्याय नाम योगाभ्यास का अनुष्ठान करते रहना चाहिये। यथा–

ऋतं च स्वाध्यायप्रवचने च ।।1।।

अर्थ–ईश्वर की वेदोक्त आज्ञा के पालन पूर्वक यथार्थ आचरण द्वारा योगाभ्यास करते और कराते रहो।।1।।

सत्यं च स्वाध्यायप्रवचने च ।।2।।

अर्थ–मन कर्म और वचन से सत्य के आचरण द्वारा योगाभ्यास करते और कराते रहो ।।2।।

तपश्च स्वाध्यायप्रवचने च ।।3।।

अर्थ–तपस्वी होकर अर्थात् धर्मानुष्ठान करते हुए यम नियमों के सेवन पूर्वक योगाभ्यास करते और कराते रहो ।।3।।

दमश्च स्वाध्यायप्रवचने च।।4।।

अर्थ–बाह्य इन्द्रियों को दमन अर्थात् दुष्टचरणों से रोक के योगाभ्यास करते और कराते रहो ।।4।।

शमश्च स्वाध्यायप्रवचने च ।।6।।

अर्थ–विद्युत् अग्नि की विद्या जानकर उससे शिल्प विद्या कला कौशल सिद्ध करते हुए तथा आहवनीयाग्नि, गार्हपत्याग्नि और दक्षिणाग्नि इन तीनों अग्नियों में अग्निहोत्रादि यज्ञों द्वारा ब्रह्मचर्य, गृहस्थ और वानप्रस्थ इन तीन आश्रमों के नियमों का यथायोग्य पालन करते हुए और संन्यासाश्रम में ज्ञानयज्ञ द्वारा प्राणों में प्राणों का हवन करते हुए योगाभ्यास करते और कराते रहो। इसमें अग्निष्टोम, ज्योतिष्टोम आदि अश्वमेघ पर्यन्त सब यज्ञ आ गये।।6।।

अग्निहोत्रञ्च स्वाध्यायप्रवचने च ।।7।।

अर्थ–अग्निहोत्रनामक नैत्यिक देवयज्ञ को करते हुए योगाभ्यास करते और कराते रहो ।।7।।

अतिथयश्च स्वाध्यायप्रवचने च ।।8।।

अर्थ–अतिथियों की सेवा करते हुए योगाभ्यास करते और कराते रहो।।8।।

मानुषं च स्वाध्यायप्रवचने च ।।9।।

अर्थ–मनुष्य सम्बन्धी अर्थात् विवाह आदि गृहाश्रम सम्बन्धी व्यवहारों को यथा योग्य वर्त्तते हुए योगाभ्यास करते और कराते रहो ।।9।।

प्रजा च स्वाध्यायप्रवचने च ।।10।।

अर्थ–सन्तान और राज्य का पालन करते हुए योगाभ्यास करते और कराते रहो ।।10।। इस वाक्य में गृहस्थ के लिये सन्तानोत्पत्ति की आज्ञा प्रजा के लिये राज्य और प्रजा का पालन करने की आज्ञा है, सो वेदोक्त ईश्वराज्ञानुसार न्यायादि नियम पूर्वक करना चाहिये। अगले वाक्यों में भी ऐसी ही उपदेश है।

प्रजनश्च स्वाध्यायप्रवचने च ।।11।।

अर्थ–वीर्य की रक्षा और वृद्धि करते हुए योगाभ्यास करते और कराते रहो। गृहस्थ यदि ऋतुकालाभिगामित्व आदि नियमों के पालन–पूर्वक सन्तानोत्पत्ति करे, तब भी

उसका ब्रह्मचर्य और वीर्य नष्ट नहीं होता ।।11।।

प्रजातिश्च स्वाध्यायप्रवचने च ।।12।।

अर्थ–अपने सन्तान और शिष्य का पालन करते हुए योगाभ्यास करते और कराते रहो ।।12।।

तैत्तिरीयोपनिषत्–शिक्षाध्याय–नवम् अनुवाक।

स. प्र. समु. 3 पृ. 43–47।

उक्त बारह उपदेशों में संसार सागर का उल्लङ्घन कर के मोक्ष प्राप्ति के हेतु चार प्रकार के कर्म की आज्ञा है। अर्थात् एक योगाभ्यास, दूसरा अग्निहोत्रादि यज्ञ, तीसरा मानस ज्ञानयज्ञ, चौथा ब्रह्मचर्य, ये उपदेश वेदानुकूल है। इनके वैदिक प्रमाण भी थोड़े से आगे लिखते हैं। उक्त उपदेशावलि से यह भी असंदिग्ध सिद्ध होता है कि मनुष्य सब देश, काल, अवस्था, आश्रम और दशा में योगाभ्यास करता हुआ योगी हो सकता है। यह मिथ्या भ्रम है कि बिना मूंड़ मुंड़ाये, काषायवस्त्र धारण किये, घर बार पुत्र कलत्र ध न धान्य छोड़े योग सिद्ध हो ही नहीं सकता।

वेदोक्ततीर्थ

अथ मनुष्यैः किं कार्यमित्याह

मनुष्यों को क्या करना चाहिये इस विषय का उपदेश आगे कहते हैं।

इस मन्त्र में संसार सागर के पार करने का उपदेश है। सो उक्त 12 उपदेशों में कहे चारों प्रकार के उपाय इस एक मन्त्र में आ गये हैं।

ओ३म् ये तीर्थानि प्रचरन्ति सृकाहस्ता निषंगिणः।
तेषा सहस्त्रयोजनेऽवधन्वानि तन्मसि।।1।।

अर्थ–ये सृकाहस्ताः निषंगिणः 'इव'–हम लोग जो हाथों में वज्र धारण किये हुए प्रशंसित बाण और कोश से युक्त जनों के समान।

तीर्थानि प्रचरन्ति–दुःखों से पार करने वाले वेद, आचार्य सत्यभाषण और ब्रह्मचर्यादि अच्छे नियम अथवा जिन से समुद्रादिकों के पार उतरते हैं, उन नौका आदि तीर्थों का प्रचार करते हैं और

तेषां सहस्त्रयोजने–उनके हजार योजन के देश में

धन्वानि अवतन्मसि–शस्त्रों को विस्तृत करते हैं।

भावार्थ– मनुष्यों के दो प्रकार के तीर्थ होते हैं। उनमें पहिले तीर्थ वे–जो ब्रह्मचर्य, गुरु की सेवा, वेदादि शास्त्रों का पढ़ना, पढ़ाना, सत्संग, ईश्वर की उपासना और सत्यभाषण आदि दुःख सागर से मनुष्यों को पार करते हैं और दूसरे वे–जिससे समुद्रादि जलाशयों के इस पार उस पार आने जाने को समर्थ हो। योगाभ्यास विषयक वेदोक्त ईश्वर की आज्ञा प्रथम लिख चुके हैं। अतः अग्निहोत्रविषयक मन्त्र आगे लिखते हैं। अग्निहोत्रादि यज्ञ संन्यासाश्रम से अतिरिक्त तीन आश्रमों में कर्त्तव्य धर्म है।

ओम् समिधाग्निं दुवस्यत घृतैर्बोधयतातिथिम्।
आस्मिन्हव्या जुहोतन ।।1।।

यजु. अ. 3 मं. 1, भू. पृ. 245–247।

अर्थ–समिधा घृतैः–हे विद्वान् लोगों ! तुम लोग वायु औषधि और वर्षाजल की शुद्धि से सबके उपकार के अर्थ जिन इन्धनों से अच्छे प्रकार प्रकाश हो सकता है उन घृतादि शुद्र वस्तुओं और समिधा अर्थात् आम्र वा ढाक आदि काष्ठों से

अग्निं बोधयत–भौतिक अग्नि को प्रकाशमान करो

'तम्' अतिथि 'इव' दुवस्यत–उस अग्नि का अतिथि के समान सेवन करो (अर्थात्

जैसे उन संन्यासी का कि जिस के आने जाने वा निवास का कोई दिन नियत नहीं है, सेवन करते हैं, वैसे उस अतिथिरूप अग्नि का सेवन करो) और

अस्मिन् हव्या आजुहोतन–उस अग्नि में होम करने योग्य जो चार प्रकार के साकल्य है (अर्थात् (1) पुष्ट–घृत दुग्ध आदि (2) मिष्ट–शर्करा, गुड़ आदि (3) सुगन्धित–केशर, कस्तूरी आदि (4) रोगनाशक–सोमलता अर्थात् गुडूची आदि ओषधि) उन को अच्छे प्रकार हवन करो।

भावार्थ–जैसे गृहस्थ मनुष्य–आसन, अन्न, जल, वस्त्र और प्रियवचन आदि से उत्तम गुण वाले संन्यासी आदि का सेवन करते हैं, वैसे ही विद्वान् लोगों को यज्ञ, वेदी, कलायन्त्र और यानों में स्थापन कर यथा योग्य इन्धन, घी, जलादि से अग्नि को प्रज्वलित करके वायु, वर्षा, जल की शुद्धि वा यानों की रचना नित्य करनी चाहिये।

अब अग्निहोत्र का फल आगे कहते हैं–

सांय सांय गृहपतिर्नो अग्निः प्रातः प्रातः
सौमनस्य दाता। वसोर्वसोर्वसुदान एधि
वयं त्वेन्धानास्तन्वं पुषेम ।। 1 ।।
प्रातः प्रातर्गृहपतिर्नो अग्निः सांय सांय
सौमनस्य दाता। वसोर्वसोर्वसुदान एधी–
न्धानास्त्वा शतं हिमा ऋधेम ।। 2 ।।

अथर्व का. 19 अनु. 7 मं. 3। 4, भू. पृ. 246–248।

अर्थ–प्रतिदिन सांयकाल में श्रेष्ठ उपासना को प्राप्त यह गृहपति अर्थात् घर और आत्मा का रक्षक भौतिक अग्नि और परमेश्वर आने वाले प्रातःकाल पर्यन्त आरोग्य आनन्द और वसु अर्थात् धन को देने वाला है, इसी से परमेश्वर धनदाता प्रसिद्ध है। हे परमेश्वर ! आप मेरे राज्य ऐश्वर्य आदि व्यवहार और चित्त में सदा प्रकाशित रहो। हे परमेश्वर है ! जैसे पूर्वोक्त प्रकार से हम आप का मान करते हुए अपने शरीर से पुष्ट होते हैं, वैसे ही भौतिक अग्नि को भी प्रज्वलित करते हुए पुष्ट हों।

प्रातः प्रातः–इस मन्त्र का अर्थ पूर्व मन्त्र के तुल्य जानो परन्तु इसमें इतना अन्तर है कि जैसे प्रथम मन्त्र के आरम्भ के वाक्य का यह अर्थ है कि सांयकाल में किया हुआ अग्निहोत्र प्रातःकाल पर्यन्त आरोग्य आदि की वृद्धि करने वाला है, वैसे ही इस मन्त्र के प्रथम वाक्य का अर्थ है कि प्रातःकाल में किया हुआ होम सांय–काल पर्यन्त उक्त उत्कृष्ट सुख का दाता है और दूसरे वाक्य का यह अर्थ है कि भौतिक अग्नि तथा ईश्वर की उपासना करते हुए हम लोग सौ हेमन्त ऋतु व्यतीत हो जाने पर्यन्त, अर्थात् सौ वर्ष तक धनादि पदार्थों से वृद्धि को प्राप्त हों।

अभिप्राय यह है कि प्रथम मन्त्र में सांयकाल में अग्निहोत्र करने का और दूसरे में प्रातःकाल में अग्निहोत्र करने का फल कहा है। अर्थात् जो संध्याकाल में होम होता है, वह हुतद्रव्य प्रातःकाल तक वायु शुद्धि द्वारा सुखकारी होता है और जो अग्नि में प्रातःकाल में होम किया जाता है वह हुतद्रव्य सांयकाल पर्यन्त वायु की शुद्धि द्वारा बल, बुद्धि और आरोग्यकारक होता है। इसी लिये दिनरात्रि की सन्धि में अर्थात् सूर्योदय और अस्त समय में परमेश्वर का ध्यान (ध्यानयोग द्वारा उपासना) और अग्निहोत्र अवश्य करना चाहिये।

स. प्र. समु. 4 पृ. 98–99

मानस ज्ञानयज्ञ।

अगले वेदमन्त्र में यह जताया गया है कि पाकशाला में बने वा अन्य पदार्थ का भोजन गृहस्थ को अग्निहोत्र में बिना होम किये ग्रहण न करना चाहिए किन्तु संन्यासी योगी दधि, मधु, घृतान्नादि भोज्य पदार्थों का भोजन भौतिकाग्नि में हवन किये बिना भी कर सकते हैं, क्योंकि वे प्राणाग्नि में प्राणायामादि योग कियाओं द्वारा महान् तपोनुष्ठानरूप होम सदैव किया करते हैं। इस प्रकार प्राणों में प्राणों का हवन करने वाले तपस्वी तथा ईश्वराग्नि के श्रेष्ठ उपासक निरग्नि कहाते हैं, क्योंकि भौतिक अग्निद्वारा यज्ञादि कर्मों का उल्लङ्घन करके वे केवल ज्ञान और विज्ञानकाण्ड के अधिकारी हो जाते हैं। उनसे कर्मकाण्ड छूट जाता है।

आगे मानसज्ञानयज्ञ विषयक वेदमन्त्र लिखते हैं। इस ही को यथार्थ ध्यानयोग, उपासना योग, योगाभ्यास, ब्रह्मविद्या, विज्ञान योग आदि जानो।

ओ३म् यत्पुरुषेण हविषा देवा यज्ञमतन्वत्।
वसन्तोऽस्यासीदाज्यं ग्रीष्म इध्मः शरद्धविः।।

यजु. अ. 31 मं. 14।

अर्थ–'हे मनुष्याः' यत् हविषा पुरुषेण 'सह'–हे मनुष्य ! जब ग्रहण करने योग्य पूर्ण परमात्मा के साथ

देवाः यज्ञं अतन्वत–विद्वान् लोग मानस ज्ञानयज्ञ को विस्तृत करते हैं

'तदा' अस्य वसन्तः आज्यम्–तब इस यज्ञ का पूर्वाह्ण काल ही घी है।

ग्रीष्मः इध्मः–मध्याह्ण काल इन्धन प्रकाशक है।

शरत् हविः आसीत्–और आधीरात हविः नाम होमने योग्य पदार्थ है

'इति यूयं विजानीत'–ऐसा तुम लोग जानो।

भावार्थ–जब बाह्य सामग्री के अभाव में विद्वान् लोग सृष्टिकर्ता ईश्वर की उपासना रुप मानस यज्ञ को विस्तृत करें, तब पूर्वाह्न आदि काल ही साधन रुप से कल्पना करना चाहिये।

तात्पर्य यह है कि ब्रह्मचर्यादि वानप्रस्थान्त तीनों आश्रम सुष्ठुतया समाप्त करके चतुर्थाश्रम में संन्यासी उपासकों को अन्य किसी साधन की अपेक्षा नहीं रहती, वहां मुख्यतया मानस यज्ञ का ही अनुष्ठान रहता है, अतः उनके लिये काल ही सामग्रीरूप साधन है।।

ओ३म् सप्तास्यासन्परिधयस्त्रिः सप्त समिधः कृताः।
देवा यद्यज्ञं तन्वाना अवध्नन्पुरुषं पशुम्।।

अर्थ–'हे मनुष्याः'–हे मनुष्यो !

यत् यज्ञं तन्वानाः देवाः पशुम् पुरुषं 'हृदि' अवध्नन्–जिस मानस ज्ञानमय यज्ञ को विस्तृत करते हुए विद्वान् लोग जानने योग्य परमात्मा को हृदय में बांधते हैं

'तस्य' अस्य सप्त परिधयः आसन्–उस यज्ञ के सात गायत्री आदि छन्द चारों ओर से सूत के सात लपेट के समान हैं

त्रिःसप्त समिधः कृतः–(73) इक्कीस अर्थात् प्रकृति महत्तत्व, अहंकार, पांच सूक्ष्म भूत, पांच स्थूल भूत, पांच ज्ञानेन्द्रिय, और सत्व, रजस्, तमस् तीन गुण, ये सामग्री रूप किये

'तं यथावत् विजानीत'–उस यज्ञ को यथावत् जानो

भावार्थ–हे मनुष्यो ! तुम लोग इस अनेक प्रकार से कल्पित परिधि आदि सामग्री से युक्त मानसयज्ञ को करके उससे पूर्ण ईश्वर को जान के सब प्रयोजनों को सिद्ध करो।।

ओ३म् स घा यस्ते ददाशति समिधा जातवेदसे।
सो अग्ने धत्ते सुवीर्यं स पुष्यति।।

ऋ. अ. 3 अ. 1 व. 7 मं. 3 अ. 1 सू. 10 मन्त्र 3।

अर्थ–'हे' अग्ने यः समिधा–हे सब के प्रकाशक जन ! जो सम्यक् प्रकाशक इन्धन वा सुन्दर विज्ञान से

जातवेदसे ते 'आत्मानां' ददाशति–उत्पन्न हुए पदार्थों में विद्यमान व बुद्धि को प्राप्त हुए आपके लिये आत्मा (अपने स्वरूप) को देता अर्थात् प्राप्त कराता है

सः घ सुवीर्यम् धत्ते–वह ही सुन्दर विज्ञानादि धन वा पराक्रम को धारण करता है

सः पुष्यति सः 'अन्यान् पोषयति च'–वह सब ओर से पुष्ट होता है और वह दूसरों को पुष्ट करता है

भावार्थ–जैसे प्राणी अग्नि में घृतादि उत्तम द्रव्य का होम कर वायु आदि की शुद्धि होने से सब आनन्द को प्राप्त होते हैं, वैसे ही विद्वान् लोग परमात्मा में अपने आत्मा का समर्पण कर समस्त सुखों को प्राप्त होते हैं।

ओइम् ये देवा देवानां यज्ञिया यज्ञियानाँ संवत्सरीण–
मुपमागमासते। अहुतादो हविषो यज्ञे ऽअस्मि–
न्त्स्वयम्पिबन्तु मधुनों घृतस्य।।

यजु. अ. 17 मं. 13।

अर्थ–ये देवानां 'मध्य' अहुतादः देवाः–जो विद्वानों के बीच में बिना हवन किये हुए पदार्थ का भोजन करने वाले विद्वान् वा

यज्ञियानां 'मध्ये' यज्ञियाः 'विद्वांसः–यज्ञ करने में कुशल पुरुषों में योगाभ्यासादि यज्ञ के योग्य विद्वान् लोग

संवत्सरीणम् भागम् उप–आसत–उपासते 'ते'–वर्षभर पुष्ट किये सेवने योग्य उत्तम परमात्मा की उपासना करते हैं वे

अस्मिन् यज्ञे मधुनः घृतस्य हविषः स्वयम् पिबन्तु–इस समागम रूप यज्ञ में शहद घृत वा जल और हवन के योग्य पदार्थो के भाग को अपने आप सेवन करें।

भावार्थ–जो विद्वान् लोग इस संसार में अग्निक्रिया से रहित अर्थात् आवनीय, गार्हपत्य और दक्षिणाग्नि सम्बन्धी बाह्य कर्मों को छोड़ के आभ्यन्तर अग्नि को धारण करने वाले सन्यासी हैं, वे बिना होम किये भोजन करते हुए सर्वत्र विचार के सब मनुष्यों को वेदार्थ का उपदेश किया करें।

ब्रह्मचर्य

आगे ब्रह्मचर्य विषयक वेदमन्त्र लिखते हैं।

ओ3म् ब्रह्मचोर्येति समिधा समिद्धः कार्ष्णं वसानः दीक्षितो
दीर्घश्मश्रुः। स सद्य एति पूर्वस्मादुत्तरं समुद्रं
लोकान्त्संगृभ्य मुहुराचरिकत्।।1।।

अथर्व. क. 11 अनु. 3 मं. 6, भू. पृ. 237।

अर्थ–ब्रह्मचारी समिधा समिद्धः कार्ष्ण वसानः दीर्घश्मश्रुः दीक्षितः 'सन्' परमानन्दम् एति–जो ब्रह्मचारी होता है वही विद्या और तप से अपने ज्ञान को प्रकाशित और मृगधर्म को धारण करके बड़े श्मश्रुओं से युक्त और दीक्षा को प्राप्त होके परमानन्द को प्राप्त होता है।

सः पूर्वस्मात् उत्तरं समुद्रं सद्यः एति–वह विद्या को ग्रहण करके पूर्व समुद्र जो ब्रह्मचर्य आश्रम का अनुष्ठान है उसके पार उतर के उत्तर समुद्र स्वरूप गृहाश्रम को

शीघ्र ही प्राप्त होता है।

'एवं निवासयोग्यान् सर्वान्' लोकान् संगृम्य मुहुः आचरिकत्–इस प्रकार विद्या का संग्रह करके निवासयोग्य सब लोकों को प्राप्त होके जगत् में अपने धर्मोपदेश का विचार पूर्वक बारम्बार प्रचार करता है अर्थात् अपने धर्मोपदेश का ही सौभाग्य बढ़ाता है।

ओ३म् ब्रह्मचारी जनयन् ब्रह्मा यो लोकं प्रजापतिं
परमेष्ठिनं विराजम्। गर्भो भूत्वाऽमृतस्य
योनाविन्द्रो ह भूत्वाऽसुरांस्ततर्ह ।। 2 ।।

अथर्व. कां. 11 अनु. 3 मं. 7, मू. पृ. 237–238।

अर्थ 'सः' ब्रह्मचारी ब्रह्म वेदविद्यां 'पठन्'–वह ब्रह्मचारी वेद विद्या को पढ़ता हुआ।

अपः प्राणान्–प्राणविद्या (योगाभ्यास वा ब्रह्मविद्या)

लोकं दर्शनम्–षड्दर्शनविद्या (वैदिक फिलासफी)

परमेष्ठिनं प्रजापतिम्–सब से बड़े प्रजानाथ और

विराजम्–विविधप्रकाशकम् परमेश्वरम्–विविध चराचर जगत् के प्रकाशक परमेश्वर को

जनयन्–प्रकटयन्–जानता और जनाता हुआ

अमृतस्य–मोक्षस्य योनौ–विद्यायाम्–मोक्ष मार्ग प्रकाशक ब्रह्मविद्या के ग्रहण करने के लिए

गर्भो भूत्वा–गर्भवन्नियमेन स्थित्वा यथावद्विद्यां गृहीत्वा– गर्भवत् नियम पूर्वक स्थित होकर यथावत् विद्योपार्जन करके

इन्द्रो ह भूत्वा–सूर्यवत्प्रकाशक अर्थात् ऐश्वर्ययुक्त होकर

अनुरान्–दुष्टकर्मकारिणो मूर्खान्पाखण्डिनो जनान् दैत्यरज्ञः स्वभावान्–असुरों अर्थात् दुष्टकर्म वाले मूर्खों, पाखण्डियों और दैत्य तथा राक्षसों के से स्वभाव वाले जनों को

ततर्ह–तिरस्करोति सर्वान्निवारयति–तिरस्कार करता है अर्थात् उन सबका निवारण करता है वा उनकी अविद्या का छेदन कर देता है।

यथेन्द्रः सूर्योऽसुरान्मेधान् रात्रिंच निवारयति तथैव ब्रह्मचारी सर्वशुभगुणप्रकाशकोऽशुभगुणनाशकश्च भवतीति–यथा इन्द्र नाम सूर्य असुरों मेंघों (वृत्रासुर का) और रात्रि का निवारण कर देता है, वैसे ही ब्रह्मचारी सर्व शुभगुणों का प्रकाश करने वाला और अशुभगुणों का नाश करने वाला होता है ।।2।।

ओ3म्–ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाघ्नत।
इन्द्रोह ब्रह्मचर्येण देवेभ्यः स्वरामरत् ।।3।।

अर्थ–देवाः–विद्वांसः–विद्वान् लोग

ब्रह्मचर्येण–वेदाध्ययनेन ब्रह्मविज्ञानेन–वेदाध्ययन पूर्वक ब्रह्मविज्ञात (आत्म विज्ञान) को प्राप्त होकर

तपसा–धर्मानुष्ठानेन च–और धर्मानुष्ठान से

मृत्यु–जन्ममृत्युप्रभवदुःखम्–जन्म मरण जन्य दुःख को

उपाघ्नत–नित्यं घ्नन्ति नान्यथा–नित्य नाश करते हैं

अर्थात् उसको जीत का मोक्ष सुख को प्राप्त हो जाते हैं क्योंकि मुक्त होने का अन्य कोई उपाय नहीं

'यथा' ब्रह्मचर्येण–सुनियमेन–जैसे परमेश्वर के नियम में स्थित होके

इन्द्रोह–सूर्यः–सूर्य
देवेभ्यः–इन्द्रियेभ्यः–सब लोकों के लिये
स्वः–सुखं प्रकाशं च–सुख और प्रकाश को
आभरत्–धारयति–धारण करता है

तथा विना ब्रह्मचर्येण कस्यापि नैव विद्या सुखं च यथा–वद्भवति। अतो ब्रह्मचर्यानुष्ठानपूर्वक एव गृहाश्रमादयस्त्रय आश्रमाः सुखमेधन्ते, अन्यथा मूलाभावे कुतः शाखाः किन्तु मूले दृढ़े शाखापुष्पफलच्छायादयः सिद्धा भवन्त्येवेति–इस ही प्रकार ब्रह्मचर्य व्रत यथावत् धारण किये बिना किसी को भी ब्रह्मविद्या और मोक्ष वा सांसरिक विद्या और सुख यथावत् नहीं होता, इसलिये ब्रह्मचर्य के अनुष्ठान करने वाले पुरुष ही गृहाश्रमादि तीनों आश्रमों में सुख पाते हैं, अन्यथा मूल के अभाव में शाखा कहां, किन्तु जड़ दृड़ होने से ही शाखा, पुष्प, फल, छाया आदि सिद्ध (प्राप्त) होते हैं। इससे ब्रह्मचर्याश्रम ही सब आश्रमों में उत्तम है, क्योंकि इसमें मनुष्य का आत्मा सूर्यवत् प्रकाशित होके सब को प्रकाशित कर देता है। इस कारण योगी को ब्रह्मचर्य के धारण पूर्वक विद्या और वीर्य की वृद्धि अवश्य करनी उचित है ।।3।। क्योंकि–

ओ३म् व्रतेन दीक्षामाप्नोति दीक्षयाप्नोति दक्षिणाम्।
दक्षिणा श्रद्धामाप्रोति श्रद्धया सत्यमाप्यते ।।4।।

यजु. अ. 19 मन्त्र 30।

अर्थ–यो बालकः कन्यका मनुष्यो वा–जो बालक कन्या वा पुरुष
व्रतेन–सत्यभाषणब्रह्मचर्यादिनियमेन–सत्य भाषण और ब्रह्मचर्यादि नियमों से।
दीक्षाम्–ब्रह्मचर्य विद्यादिसुशिक्षाप्रज्ञाम्–ब्रह्मचय्र्य, विद्या, सुशिक्षा आदि सत्कर्मों के आरम्भरूपी दीक्षा को
आप्नोति–प्राप्नोति–प्राप्त होता है
दीक्षया–और दीक्षा से
दक्षिणाम् आप्नोति–प्रतिष्ठां श्रियं वा प्राप्नोति–प्रतिष्ठा और धन को प्राप्त होता है
दक्षिणा–दक्षिणया (अत्र विभक्तिलोपः)–उस प्रतिष्ठा वा धन रूप दक्षिणा से
श्रद्धामाप्नोति–श्रत्सत्यं दधाति ययेच्छया ताम् श्रद्धां प्राप्नोति–सत्य के धारण में प्रीतिरूप श्रद्धा को प्राप्त होता है
श्रद्धया–उस श्रद्धा से
सत्यम्–सत्यु नित्येषु पदार्थेषु व्यवहारेषु वा साुधस्तं परमेश्वरं धर्म वा आप्यते–प्राप्यते–जो नित्य पदार्थो वा व्यवहारों में सब से उत्तम है उस परमेश्वर वा धर्म को प्राप्त करता है
'सः सुखी भवति'–वह सुखी होता है।

भावार्थ–कोई भी मनुष्य विद्या, अच्छी शिक्षा और श्रद्धा के बिना सत्य व्यवहारों को प्राप्त होने और दुष्ट व्यवहारों के छोड़ने को समर्थ नहीं होता।

इस मन्त्र का अभिप्राय यह है कि जब मनुष्य धर्म को जानने की इच्छा करता है, तभी सत्रू को जानता है। उसी सत्य में मनुष्यों को श्रद्धा करनी चाहिये, असत्य में कभी नहीं। अर्थात् जो मनुष्य सत्य के आचरण को दृढ़ता से करता है तब दीक्षा (उत्तम अधिकार) के फल को प्राप्त होता है। उत्तम गुणों से युक्त होकर जब मनुष्य उत्तम अधिकार प्राप्त कर लेता है तब उसको दक्षिणा प्राप्त होती है, अर्थात् सब लोग सब प्रकार से उस धर्मनिष्ठ उत्तमाधिकारी जन की सत्कीर्ति, प्रतिष्ठा और सत्कार करते हैं।

जब ब्रह्मचर्य आदि सत्यव्रतों से अपना और दूसरे मनुष्यों का अत्यन्त सत्कार होता है, तब उसी में दृढ़ विश्वास होता है, फिर सत्य के आचरण में जितनी जितनी श्रद्धा बढ़ती जाती है उतना उतना ही धर्मानुष्ठानरूप सत्य मार्ग का ग्रहण और अधर्माचरण रूप असत्य का त्याग करने से मनुष्य लोक व्यवहार और परमार्थ के सुख को प्राप्त होते जाते हैं।

इससे सिद्ध हुआ कि सत्य की प्राप्ति के लिये सब दिन श्रद्धा और उत्साह आदि पुरुषार्थ का मनुष्य लोग बढ़ाते ही जायें जिससे सत्य धर्म की यथावत् प्राप्ति हो और परिणाम में सत्य स्वरूप जो परमात्मा है, उसकी प्राप्ति द्वारा सत्य सुख अर्थात् अमृतरूप मोक्षानन्द भी प्राप्त हो ।।4।।

भू. पृ. 100।

ब्रह्मविद्या का अधिकारी कौन है ?

ब्रह्मविद्या का अधिकारी कौन हो सकता है, अर्थात् कैसे मनुष्य को इन विषय का उपदेश करना चाहिये और किस प्रकार के जन को उपदेश नहीं करना चाहिये, यह विषय अगली श्रुति में, कहा है।

ओ३म्–ऊर्जोनपात सहिनायमस्मयुर्दाशेम हव्यदातये
भुवद्वाजेष्वविता भुवद्वृधऽउत त्राता तनूनाम्।

यजु. अ. 27 मन्त्र 44।

अर्थ–हे विद्यार्थिन्' सः 'त्वम्'–हे विद्यार्थी ! सो आप

ऊर्जः नपातम् हिन–हिनु–वर्द्धय–पराकम और न नष्ट करने वाले विद्याबोध की वृद्धि कीजिये;

'यतः' अयम् 'भवान्'–जिससे कि यह प्रत्यक्ष आप

अस्मयुः वाजेषु अविता भुवत्–हमको चाहने वाले और संग्रामों में रक्षा करने वाले होवें

उत तनूतां वृधे त्राता भुवत्–और शरीरों के बढ़ने के अर्थ, पालन करने वाले होवें

'ततः त्वाम्' हव्यदातये 'वयं' दाशेम'–इससे आपको देने योग्य पदार्थों के देने के लिये हम लोग स्वीकार करें।

भावार्थ–जो पराकम और बल को न नष्ट करे, शरीर और आत्मा की उन्नति करता हुआ रक्षक हो, उसके लिये आप्त जन विद्या देवें। जो इससे विपरीत लम्पट दुष्टचारी निन्दक हो वह विद्याग्रहण में अधिकारी नहीं होता, यह जानो। आप्त विद्वान् उपदेशकों को उचित है कि सदा सर्व प्रकार का उपदेश अज्ञानी मनुष्यों को करते रहा करें, सो आगे कहते हैं।

ओ3म्–पाहि नो अग्न एकया पाह्युत द्वितीयया।
पाहि गीर्भिस्तिसृभिरूर्जांपते पाहि चतसृभिर्वसो।।

यजु. अ. 27 मं. 43।

अर्थ 'हे' वसो अग्ने 'त्वम्'–हे सुन्दर वास देने वाले अग्नि के तुल्य तेजस्विन् ! विद्वन् ! आप

एकया नः पाहि–उत्तम शिक्षा से हमारी रक्षा कीजिये

द्वितीयया पाहि–दूसरी अध्यापन किया से रक्षा कीजिये

तिसृभिः गीभिः पाहि– कर्म उपासना और ज्ञान की जताने वाली तीन वाणियों से रक्षा कीजिये

'हे' ऊर्जापते 'त्वं' नः चतसृभिः उत पाहि–हे बलों के रक्षक आप हमारी धर्म अर्थ काम और मोक्ष इनका विज्ञान कराने वाली चार प्रकार की वाणी से भी रक्षा कीजिये

भावार्थ–सत्यवादी धर्मात्मा आप्त जन उपदेश करने और पढ़ाने से भिन्न किसी साधन को मनुष्य का कल्याणकारक नहीं जानते, इससे नित्यप्रति अज्ञानियों पर कृपा कर सदा उपदेश करते और पढ़ाते हैं।

ब्रह्मविद्या का अधिकारी कौन नहीं है ?

"उपासनायोग" दुष्ट मनुष्य को नहीं सिद्ध होता क्योंकि–

नाविरतो दुश्चरितान्नाशान्तो नासमाहितः
नाशान्तमानसो वापि प्रज्ञानेनैनमाप्नुयात्।।

कठोपनि0 वल्ली 2 मन्त्र 24, स. प्र. समु. 5 पृ. 126।

अर्थ–'यः पुरुषः' दुश्चरितात् अविरतः सः एनम् 'परमात्मानम्' न 'प्राप्नुयात्'–जो पुरुष दुराचार से पृथक् नहीं वह इस परमात्मा को नहीं प्राप्त होता

अशान्तः न 'प्राप्नुयात्'–जिसको शांति नहीं वह भी नहीं पा सकता

असमाहितः न 'प्राप्नुयात्'–जिसका आत्मा योगी. नहीं वह भी नहीं

अशान्तमानसः अपि वा न 'प्राप्नुयात्'–अथवा जिसका मन शान्त नहीं, वह भी इस परमात्मा को नहीं प्राप्त होता किन्तु

प्रज्ञानेन एनम् 'परमात्मानम्' आप्नुयात्–प्रज्ञान (ब्रह्म विद्या और योगाभ्यास से प्राप्त किये विज्ञान वा आत्मज्ञान) से इस परमात्मा को प्राप्त होता है।

क्योंकि "ऋते ज्ञानान्न मुक्तिः" इस वाक्य से भी सिद्ध है कि ज्ञान के बिना अन्य किसी प्रकार परमात्मा वा मुक्ति नहीं प्राप्त होती।

क्रोधी को भी परमात्मा वा मोक्ष प्राप्त नहीं होता। सो आगे कहा है।

ओ३म्–परा हि मे विमन्यवः पतन्ति
वस्यइष्टये। वयो न वसतीरुप।।

ऋ. अ. 1 अ. 2 व. 16 मं. 1 अ. 6 सू. 25 मं. 4।

अर्थ–'हे जगदीश्वर ! त्वत्कृपया'–हे जगदीश्वर ! आपकी कृपा से

वयः वसतीः 'विहाय दूरस्थानानि' उप पतन्ति न–जैसे पक्षी अपने रहने के स्थानों को छोड़ छोड़ दूर देश को उड़ जाते है वैसे

मे–'ममवासात्' वस्य इष्टये–मेरे निवास स्थान से अत्यन्त धन होने के लिये

विम्नन्यवः–अनेक प्रकार के क्रोध करने वाले पुष्ट जन

परा 'पतन्ति' हि–दूर ही चले आयें

भावार्थ–जैसे उड़ाये हुए पक्षी दूर जाके बसते है वैसे ही क्रोधी जीव मुझे से दूर बसें और मैं उनसे दूर बसू, जिससे हमारा उलटा स्वभाव और धन की हानि कभी न होवे।

वक्ष्यमाण दूषणों से युक्त पुरुष को भी ब्रह्मविद्या तो क्या किन्तु अन्य कोई विद्या भी नहीं आती। अतः इन दोषों से भी पृथक् रहना अतीव उचित है। यथा चोक्तम्–

आलस्यं मदमोहौ च चापल्यं गोष्ठिरेव च।
स्तब्धता चाभिमानित्वं तथाऽत्यागित्वमेव च।।
एते वै सप्त दोषाः स्युः सदा विद्यार्थिनां मताः।।1।।
सुखार्थिनः कुतो विद्या कुतो विद्यार्थिनः सुखम्।
सुखार्थी वा त्येद्विद्यां विद्यार्थी वा त्यजेत्सुखम्।।2।।

स. प्र. समु. 4 पृ. 110–111।

अर्थ–आलस्य अर्थात् शरीर और बुद्धि में जड़ता, नशा, मोह नाम किसी वस्तु में फंसावट, चपलता और इधर उधर की व्यर्थ कथा करना, सुनना, विद्या ग्रहण में रुक जाना, अभिमानी होना, अत्यागी होना, ये सात दोष विद्यार्थियों में होते हैं।।1।। जो ऐसे हैं, उनको विद्या भी नहीं आती। सुख भोगने की इच्छा करने वाले को विद्या कहाँ ? और विद्या पढ़ने वाले को सुख कहाँ ? इसी लिये विषयसुखार्थी विद्या की और विद्यार्थी विषय सुख की आशा छोड़ दें।

आहार विषयक उपदेश

अब योगजिज्ञासु के लिये आहार विषयक कुछ संक्षिप्त नियम लिखते हैं।

भ. गी. अ. 6 श्लो. 16।

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः।
नचातिसवप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ।।1।।

अर्थ–हे अर्जुन ! न तो अधिक भोजन करने वाले को योग सिद्ध होता है और न एकाएकी कुछ भी न खाने वाले को, न अधिक सोने वाले पुरुष को और न अधिक जागने वाले पुरुष को भी योग सिद्ध ब्रह्मपि नहीं होता ।।1।।

इसलिये इतना भोजन करे कि जिसके सम्पूर्ण रस को नाड़ियाँ खींच कर अच्छे प्रकार पचा सकें। जिससे गन्दी डकार वा गन्दा अपानवायु न निकले अर्थात् अजीर्ण न होने पावे। यदि अर्जीण हो तो जब तक अन्न अच्छे प्रकार पच कर क्षुधा न लगे, तब तक न खाय। परन्तु श्रेष्ठ बात तो यह है कि जिस दिन अजीर्ण हो उस दिन कुछ न खाय, जब इच्छा हो तब थोड़ा दूध पीले। कभी कभी केवल दूध पीकर व्रत भी कर लिया करे। विष्टब्ध में भी भोजन थोड़ा करे, अथवा दूध पीकर ही रहे। भोजन करने से 1 घण्टे पश्चात् जल पिये। खाते समय जल थोड़ा पीना चाहिये, सो भी भोजन के मध्य में। यदि भोजन में जल पीने का अभ्यास न किया जाय तो अच्छा है।

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।।2।।

भ. गी. अ. 6 श्लोक 17।

अर्थ–जो पुरुष युक्ति से प्रमाण का भोजन नियत समय पर करता है, तथा युक्ति और प्रमाण से ही आने जाने, मार्ग चलने आदि का नियम रखता है, कर्त्तव्य कामों में संयमादि यथोचित् नियमों का पालन करता है और नियत समय में नियमानुसार सोता और जागता है, उस पुरुष का योग दुःखनाशक होता है ।।2।।

ओ३म् प्राणाय स्वाहाऽपानाय स्वाहा व्यानाय स्वाहा
चक्षुषे स्वाहा श्रोत्राय स्वाहा वाचे स्वाहा मनसे स्वाहा।।3।।

यजु. अ. 22 मं. 23।

अर्थ–'यैर्मनुष्यैः'–जिन मनुष्यों करके

प्राणाय स्वाहा–जो पवन भीतर से बाहर निकलता है उसके लिये योग विद्यायुक्त क्रिया

अपानाय स्वाहा–जो बाहर से भीतर को जाता है उस पवन के लिये वैद्यकविद्यायुक्त क्रिया

व्यानाय स्वाहा–जो विविध प्रकार के अङ्गों में व्याप्त होता है उस पवन के लिये वैद्यकविद्यायुक्त वाणी

चक्षुपे स्वाहा–जिससे प्राणी देखता है उस नेत्र इन्द्रिय के लिये प्रत्यक्ष प्रमाणयुक्त वाणी

श्रोत्राय स्वाहा–जिससे सुनता है उस कर्णेन्द्रिय के लिये शास्त्रज्ञ विद्वान् के उपदेशयुक्त वाणी

वाचे स्वाहा–जिससे बोलता है उस वाणी के लिये सत्य भाषण आदि व्यवहारों से युक्त बोल–चाल

मनसे स्वाहा 'च'–तथा विचार के निमित्त संकल्प और विकल्पवान् मन के लिये विचार से भरी वाणी

'प्रयुज्यते, ते विद्वांसो जायन्ते'–प्रयोग की जाती अर्थात् भली भांति उच्चारण की जाती है, वे विद्वान् होते हैं।

भावार्थ–जो मनुष्य यज्ञ में शुद्ध किये जल, औषधि, पवन, अन्न, पत्र, पुष्प, फल, रस, कन्द अर्थात् अरबी, आलू, कसेरू, रतालू और शकरकन्द आदि पदार्थो का भोजन करते हैं, वे नीरोग होकर बुद्धि, बल आरोग्य और आयु वाले होते हैं ।।3।।

इस मन्त्र में कई उपदेश है। यथा योगाभ्यास, वैद्यक, विद्यानुसार खान पान का नियम, श्रवणचतुष्टय का अनुष्ठान, प्राणाग्नि में हवन, इत्यादि।

जठराग्नि बढ़ाने का उपदेश

ओ३म् अग्निर्मूर्द्धा दिवः ककुत्पतिः पृथिव्या अयम्।
आपा रेता सि जिन्वति।।

यजु. अ. 15 मन्त्र 20।

अर्थ–'यथा हेमन्त ऋतौ' अयम् अग्निः–जैसे हेमन्त ऋतु में यह प्रसिद्ध अग्नि

दिवः पृथिव्या–'च–मध्ये'–प्रकाश और भूमि के बीच

मूर्द्धा कुकत्पतिः 'सन्'– शिर के तुल्य सूर्यरूप से वर्त्तमान दिशाओं का रक्षक होके

अपाम् रेतांसि जिन्वति–प्राणों के पराक्रमों को पूर्णता से तृप्त करता है

'तथैव मनुष्यैः बलिष्ठैः भवितव्यम्'–वैसे ही मनुष्यों को बलवान् होना चाहिये

भावार्थ–मनुष्यों को चाहिये कि युक्ति से जठराग्नि को बढ़ा संयम से आहार विहार करके नित्य बल बढ़ाते रहे।

योगभ्रष्ट मनुष्य पुनर्जन्म में भी योगरत होता है

योगी, योग को यथावत् पूर्ण करने से पूर्व ही मृत्यु हो प्राप्त हो, तो उसका योग निष्फल नहीं जाता, यह विषय आगे कहते हैं।

पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते।
न हि कल्याणकृत्कश्चिद्‌दुर्गतिं तात गच्छति।।1।।

भ. गी. अ. 6 श्लो. 40।

अर्थ–हे अर्जुन ! उस योग भ्रष्ठ पुरुष के कर्मफल का विनाश इस लोक (जन्म) तथा परलोक (जन्म) में नहीं होता। हे तात ! शुभ कर्म करने वाला कोई भी पुरुष दुर्गति को नहीं प्राप्त होता अर्थात् मनुष्य योनि को ही प्राप्त होता है। अधोगति (नीच योनि) में नहीं जाता, अथवा अनेक प्रकार के दुःसह दुःख भी नहीं भोगता ।।1।।

प्राप्य पुण्यकृतॉल्लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः।
शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते।।2।।

भ. गी. अ. 6 श्लोक 41।

अर्थ–वह योगभ्रष्ट पुरुष पुण्यात्मा लोगों के निवास करने योग्य लोकों को प्राप्त करके बहुत वर्षो तक सुख पूर्वक वहां वास करके शुद्धाचरणी, पुण्यशील, पवित्र, पुण्यात्मा जनों तथा श्रीमानों के घर में जन्म लेता है।।2।।

अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम्।

एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम्।।3।।

म. गी. अ. 6 श्लोक 42।

अर्थ—अथवा बुद्धिमान् योगियों के कुल में ही जन्म पाता है। जगत् में योगियों के कुल में जो ऐसा जन्म मिलता है सो अति दुर्लभ है ।।3।।

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदैहिकम्।
यतते च ततो भूयः ससिद्धौ कुरुनन्दन ।।4।।

म. गी. अ. 6 श्लोक 43।

अर्थ—वहां अर्थात् धनाढ्यो, राजाओं वा योगियों के कुल में उस ही पूर्व देह सम्बन्धी बुद्धि संयोग को प्राप्त होता है और फिर योग की सम्यक् सिद्धि के लिए अधिक यत्न करता है ।।4।।

पूर्वाभ्यासेन तेनैव हियते ह्यवशोऽपि सः।
जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्त्तते।।5।।

म. गी. अ. 6 श्लोक 44

अर्थ—विवश अर्थात् ऐश्वर्यादि भोगों में फंसा हुआ होने पर भी पूर्व जन्म में किये योगाभ्यास के संस्कारों से प्रेरित होकर वह पुरुष अवश्यमेव योगाभ्यास करने को आकर्षित होता है और योग का जिज्ञासु होने मात्र से भी शब्द ब्रह्म का उल्लङ्घन कर जाता है ।।5।।

शब्दब्रह्म के उल्लङ्घन करने का अभिप्राय यह है कि ब्रह्म का वाचक ओं शब्द रूपी महामन्त्र का जाप करते करते, सविकल्प समाधियों को सिद्ध करता हुआ, उनके परे जो निर्विकल्प समाधि है, वहां तक पहुँच कर मुक्ति को प्राप्त करता है।

"ओ३म्" यह शब्द, ब्रह्म का परम उत्कृष्ट नाम है। अतः शब्दब्रह्म कहाता है क्योंकि इससे बढ़कर उच्च काष्ठा का अन्य कोई शब्द नहीं। अतः इन शब्दों में सबसे श्रेष्ठ वा बड़ा होने के कारण शब्दब्रह्म है।

योग्यभ्रष्ट पुरुष अगले जन्म में फिर योग के साधनों में ही तत्पर होता है, इस विषय का वेदोक्त प्रमाण आगे लिखा जाता है।

ओ3म् विधेम ते परमे जन्मन्नग्ने विधेम स्तोमैरवरे
सधस्थे। यस्माद्योनेरुदारिथा यजे तं प्रत्वे
हवी षि जुहुरे समिद्धे। य. अ. 17 मं. 75

अर्थ—'हे अग्ने (योगिन्)—हे योग संस्कार से दुष्ट कर्म को दग्ध करने वाले योगी

ते परमे जन्मन्—(जन्मनि)तेरे सब से अति उत्तम योग के संस्कार से उत्पन्न हुए पूर्व जन्म में वा

त्वे—त्वयि वर्त्तमाने अवरे (अर्वाचीने)—तेरे वर्त्तमान जन्म में तथा आगे होने वाले जन्म में

सधस्ते 'वर्त्तमाना वयम्'—एक साथ स्थान में वर्त्तमान हम लोग

स्तोमैः विधेम—स्तुतियों से सत्कार पूर्वक तेरी सेवा कर

'त्वम् अस्मान्'—तू हम लोगों को

यस्मात् योनेः उदारथि—जिस स्थान से अच्छे अच्छे साधनों के सहित प्राप्त हों

तम् 'योनिम् अहम्' प्रयजे—उस स्थान को मैं अच्छे प्रकार प्राप्त होऊं और

'यथा होतारः' समिद्धे' 'अग्नौ' हवींषि जुहुरे—जैसे होम करने वाले लोग अच्छे प्रकार जलते हुए अग्नि में होम करने योग्य वस्तुओं को होमते हैं

'तथा योगाग्नौ दुःखसमूहस्य होम' विधेम—वैसे योगाग्नि में हम लोग दुःखसमूहों

के होम का विधान करें।

भावार्थ–इस संसार में योग के संस्कार से युक्त जिस जीव का पवित्रभाव से जन्म होता है, वह संस्कार की प्रबलता से योग ही के जानने की चाहना करने वाला होता है और उसका जो सेवन करते हैं वे भी योग की चाहना करने वाले होते हैं। उक्त सब योगी जन, जैसे अग्नि इन्धन को जलाता है, वैसे समस्त दुःख अशुद्धिभाव को योग से जलाते हैं।

इस मन्त्र से पुनर्जन्म सिद्ध होता है।

सन्निहितमरण पुरुष को प्राणप्रयाणसमय में किस प्रकार परमात्मा का स्मरण करना चाहिये, सो आगे कहते हैं।

मरण समय का ध्यान

ओ३म्–वायुरनिलममृतमथेदं भस्मान्तँ शरीरम्।
ओ३म् क्रतो स्मरक्लिवे स्मर कृतँ स्मर।।

यजु. अ. 40 मं. 15।

अर्थ–'हे' क्रतो 'त्वं शरीरत्यागसमये' ओइम् स्मर–हे कर्म करने वाले जीव ! तू शरीर छूटते समय ओ3म् इस नामवाच्य ईश्वर का स्मरण कर

क्लिवे स्मर (परमात्मानं स्वस्वरूपं च स्मर) क्लिवे–अपने सामर्थ्य के लिये (परमात्मा और अपने स्वरूप का) स्मरण कर

कृतं स्मर–अपने किये का स्मरण कर

'अत्रस्थः' वायुः अनिलं 'अनिलः' अमृतं 'धरति'– इस संस्कार का (वायुः) धनञ्जयादि रुप वायु (अनिलम्) कारणरूप वायु को और (अनिलः) कारणरूप वायु अविनाशी कारण को धारण करता है।

अथ इदम् शरीरं भस्मान्तं 'भवति इति विजानीत'–इसके अनन्तर यह नष्ट होने वाला सुखादि का आश्रय शरीर, अन्त में भस्म होने वाला होता है, ऐसा जानो।

भावार्थ–मनुष्यों को चाहिये कि जैसी मृत्यु समय में चित्त की वृति होती है और शरीर से आत्मा का पृथक् होना होता है, वैसे ही इस समय भी जाने। इस शरीर की जलाने पर्यन्त क्रिया करें जलाने के पश्चात् शरीर का कोई संस्कार न करें। वर्त्तमान समय में एक परमेश्वर ही की आज्ञा का पालन, उपासना और अपने अपने सामर्थ्य को बढ़ाया करें। 'किया हुआ कर्म निष्फल नहीं होता' ऐसा मान के धर्म के रुचि और अधर्म में अप्रीति किया करें।

मरण समय की प्रार्थना।

ओ३म् पुनर्मनः पुनारार्युम आगन् पुनः प्राणः पुनरात्मा
म आगन्पुनश्चक्षुः पुनः श्रोत्रम्म आगन्। वैश्वा–
नरोऽअदब्धस्तनूपा अग्निर्नः पातु दुरितादव–
द्यात् ।।15।।

यजु. अ. 4 मन्त्र 15, मू. पृ. 203।

अर्थ–'हे जगदीश्वर भवदनुग्रहेण सम्बन्धेन वा विद्यादि–श्रेष्ठगुणयुक्तं विज्ञानसाधकम्' मनः आयुः 'च जागरणे अर्थात् शयनानन्तरं द्वितीये जन्मनि वा' पुनः पुनः मे आगन्–प्राप्नुयात्–हे जगदीश्वर ! आपकी कृपा वा सम्बन्ध से विद्या आदि श्रेष्ठ गुणयुक्त तथा विज्ञान साधक मन और आयु जागने पर अर्थात् सोने के अन्त में दूसरे जन्म में वा जब जब जन्म लेना पड़े तब तब सदैव मुझको प्राप्त हों

प्राणः–शरीरधारकः आत्मा–(अतति सर्वत्र व्याप्तोति इति सर्वान्तर्यामिपमात्मा स्वस्वभावो

मदात्माविचारः शुद्धः सन्) में पुनः पुनः आ–(समन्तात्) आगन् (प्राप्नुयात्)–शरीर का आधार प्राण सब में व्यापक सब के भीतर की सब बातों को जानने वाले परमात्मा का विज्ञान वा अपना स्वभाव अर्थात् मेरे आत्मा का विचार शुद्ध होकर मुझ को बारम्बार (पुनर्जन्म में) सब ओर से अच्छे प्रकार प्राप्त होवे।

चक्षुः–(चष्टे येनतद्रूपग्राहकमिन्द्रियम्) **श्रोत्रम्**–(शृणोति शब्दान्येन तच्छब्दग्राहकमिन्द्रियम्) पुनः पुनः (मनुष्यदेहधारणानन्तरम्) मे–मह्यम् (आ अगन्)–आभिमुख्येनप्राप्नुयात्–देखने के लिये नेत्र शब्द को ग्रहण करने वाला कान मनुष्य देह धारण करने के पश्चात् मुझ को सब प्रकार प्राप्त हों

अदब्धः–(हिंसितुमनर्हः दम्भादिदोषरहितः) **तनूपाः**–(यः शरीरमात्मानं च रक्षति) **वैश्वानरः**–शरीरनेता जठराग्निः सर्वस्य नेता परमेश्वरो वा सकलजगतोनयनकर्त्ता)–हिंसा करने के अयोग्य दम्भादिदोषरहित शरीर वा आत्मा की रक्षा करने वाला शरीर को प्राप्त होने वाला जठराग्नि वा सब विश्व को प्राप्त होने वाला परमेश्वर सकल विश्व में विराजमान ईश्वर

अग्नि–(अन्तस्थो विज्ञानानन्दस्वरूपः परमेश्वरः सर्वपाप–प्रणाशकः–सबके हृदय में विराजमान आनन्द स्वरूप और सब पापों को नष्ट कर देने वाला

अवद्यात्–(पापाचरणात्) **दुरितात्**– (पापजन्यात्प्राप्तव्याद् दुःखाद् दुष्टकर्मणो वा)–पाप से उत्पन्न हुए दुःख वा दुष्ट कर्मों से

पातु–रक्षतु–रक्षा करे।

भावार्थ–जब जीव मरण आदि व्यवहारों को प्राप्त होते हैं, तब जो जो मन आदि इन्द्रिय नाश हुए के समान होकर फिर जगने पर वा जन्मान्तर में जिन कार्य करने के साधनों को प्राप्त होते हैं, वे इन्द्रिय विद्युत् अग्नि आदि के सम्बन्ध परमेश्वर की सत्ता वा व्यवस्था से शरीर वाले हो कर कार्य करने को समर्थ होते हैं। मनुष्यों को योग्य है कि जो अच्छे प्रकार सेवन किया हुआ जठराग्नि सब की रक्षा करता और जो उपासना किया हुआ परमेश्वर (जगदीश्वर) पापरूप कर्मों से अलग कर, धर्म में प्रवृत्त कर, बारम्बार मनुष्य जन्म को प्राप्त कराकर, दुष्टाचार वा दुःखों से पृथक् करके इस लोक वा परलोक के सुखों को प्राप्त करता है, उस जठराग्नि को उपयुक्त करें और उस परमेश्वर ही की उपासना करें।

योगी के उपयोगी नियम।

जिज्ञासु योगी को किस प्रकार नित्य प्रति अपने आचरणों का वर्त्तमान रखना चाहिये सो आगे कहते हैं।

यमान् सेवेत सततं न नियमान् केवलान् बुधः।
यमान् पतत्यकुर्वाणो नियमान् केवलान् भजन्।।

मनु. अ. 4 श्लो. 204, स. प्र. समु. 3 पृ. 47।

अर्थ–बुद्धिमान् योगी को उचित है कि अहिंसादि यमों का निरन्तर सेवन करता रहे, किन्तु यमों को त्याग कर केवल शौचादि नियमों का ही सेवन न करे, क्योंकि यम रहित केवल नियमों का सेवन करने से मनुष्य धर्म से पतित नाम च्युत हो जाता है।

अभिप्राय यह है कि पूर्वोक्त यम नियमों द्वारा जो बाह्य और आभ्यन्तर शौच का विधान शास्त्रों में किया गया है, उसके प्रधानांश यमों द्वारा आभ्यन्तर शुद्धि करना छोड़ कर जो लोग दम्भ से स्नानादि बाह्यशुद्धिमात्र लोक दिखावे के ही लिये करते हैं, वे धार्मिक नहीं हो सकते। अतः यमनियम दोनों का यथावत् सेवन करना तो उत्तम कर्म है, परन्तु सामान्य पक्ष में यदि नियमों का कोई अंश छूट भी जाये तो भी यमों का

परित्याग न करे। तथापि जो कभी नहा धो कर बाह्य शुद्धि भी नहीं करते, उनकी अपेक्षा केवल बाह्यमेध्य का आचरण करने वाले भी किसी अंश में अच्छे ही हैं।

स्वाध्यायेन ब्रतैर्होमैस्त्रैविद्येनेज्यया सुतैः।
महायज्ञैश्च यज्ञैश्च ब्राह्मीयं कियते तनुः।।

मनु. अ. 2 श्लो. 28, स. प्र. समु. समु. पृ. 48।

अर्थ–(स्वाध्यायेन)–सकल विद्या पढ़ने पढ़ाने (सन्ध्योपासन योगाभ्यास करने)

ब्रतैः–ब्रह्मचर्य सत्यभाषणादि नियम पालने

होमैः–अग्निहोत्रादि होम, सत्य का ग्रहण असत्य का त्याग और सत्यविद्याओं का दान देने

त्रैविद्येन–वेदस्थ–कर्म उपासना और ज्ञान, इन तीन प्रकार की विद्या ग्रहण करने

इज्यया सुतैः–पक्षेष्ट्यादि करने सुसन्तानोत्पत्ति करने

महायज्ञैश्च–ब्रह्मयज्ञ, देवयज्ञ, पितृयज्ञ, वैश्वदेव और अतिथियज्ञ, इन पांच महायज्ञों

यज्ञैश्च–अग्निष्टोमादि यज्ञों (च) तथा शिल्पविद्या विज्ञानादि यज्ञों के सेवन से

ब्राह्मी इयं क्रियते तनुः–इस शरीर को ब्राह्मी अर्थात् वेद और परमेश्वर की भक्ति का आधार रूप ब्राह्मण का शरीर नहीं बन सकता और अपने आचरणों को सुधारे बिना अधर्मी पुरुष को योग सिद्ध होना असम्भव है।

यथा कहा है कि–

वेदास्त्यागश्च यज्ञाश्च नियमाश्च तपांसि च।
न विप्रदुष्टभावस्य सिद्धिं गच्छन्ति कर्हिचित्।।

मनु. अ. 2 श्लोक 17, स. प्र. समु. 3 पृ. 48।

जो दुष्टचारी, अजितेन्द्रिय पुरुष है, उसके वेद, त्याग (वैराग्य), यज्ञ, नियम, तप और अन्य अच्छे धर्मयुक्त काम कभी सिद्धि को प्राप्त नहीं होते।

इसलिये मनुष्यों को उचित है कि अपने योगाभ्यासादि नित्यकर्मों का अनुष्ठान प्रतिदिन नियम पूर्वक अवश्यमेव करते रहे, कभी अनध्याय न करें। अतएव महर्षि मनु जो उपदेश करते हैं कि–

वेदोपकरणे चैव स्वाध्याये चैव नैत्यिके।
नानुरोधोऽस्त्यनध्याये होममन्त्रेषुचैव हि।।

मनु. अ. 2 ओ. 105, स. प्र. समु. 3 पृ. 49।

वेद के पढ़ने पढ़ाने, सन्ध्योपासन, योगाभ्यास, पञ्चमहायज्ञादि के करने और होम मन्त्रों को पढ़ने में अनध्याय विषयक अनुरोध (आग्रह) नहीं है।

इस ही विषय में अत्यन्त आवश्यकता जताने के हेतु फिर दुबारा उक्त महर्षि आग्रहपूर्वक उपदेश करते हैं कि–

नैत्यिके नास्त्यनध्यायो ब्रह्मसत्रं हि तत्स्मृतम्।
ब्रह्माहु तिहुतं पुण्यमनध्यायवषट् कृतम्।।

मनु. अ. 2 श्लो. 106, स. प्र. समु. 3 पृ. 49।

नित्य कर्म में अनध्याय नहीं होता, जैसे श्वास प्रश्वास सदा लिये जाते हैं बन्द नहीं किये जा सकते, वैसे योगाभ्यासादि नित्य कर्म प्रतिदिन करना चाहिये, किसी भी दिन छोड़ना उचित नहीं, क्योंकि अनध्यपाय में भी अग्निहोत्रादि उत्तमकर्म किया हुआ पुण्यरूप होता है। जैसे झूठ बोलने में सदा पाप और सत्य बोलने में सदा पुण्य होता है, वैसे ही बुरे कर्म में सदा अनध्याय और सत्कर्म में सदा स्वाध्याय ही होता है।

अतएव मुमुक्षुजनों को अत्यन्त आवश्यकतापूर्वक उचित है कि प्रतिदिन न्यून से

न्यून दो घण्टे, अर्थात् एक घण्टे तक प्रातः काल तथा एक घण्टे भर तक ही सांयकाल में भी "ध्यानयोग" द्वारा ध्यानावस्थित होकर योगाभ्यास किया करें।

आरम्भ में बालकों की विद्या शिक्षा और सुसंगति का तथा मुख्यतया वीर्य की रक्षा तथा मादक द्रव्यों से बचाव रखने आदि का प्रबन्ध सत्यार्थप्रकाश के द्वितीय तथा तृतीय समुल्लास में किये उपदेशों के अनुसार करनी चाहिये।

अब यह ग्रन्थ परम कारुणिक ईश्वर की कृपा से समाप्त हुआ, इस के अनुसार जो कोई मुझ से निष्कपट होकर जब कभी योग सीखना चाहेगा, उस को मैं भी निष्कपटपूर्वक बताने में किञ्चित् दुराव न करूंगा और जो कुछ सिखाऊंगा, उसको प्रत्यक्ष अनुभव सिद्ध कराकर पूर्ण विश्वास भी करा दूंगा।।

अलमतिविस्तरेण।।

ग्रन्थ समाप्तिविषयक प्रार्थना

ओ३म् शन्नो मित्रः शं वरूणः। शन्नो भवत्वर्यमा। शन्न
इन्द्रो बृहस्पतिः शन्नो विष्णुरुरुकमः ।। नमो
ब्रह्मणे नमस्ते वायो त्वमेव प्रत्यक्षं ब्रह्मासि।
त्वामेव प्रत्यक्षं ब्रह्मावादिषम्। ऋतमवादिषम्।
सत्वमवादिषम्। तन्मामावीत्। तद्वक्तारमावीत्
आवीन्माम् आवीद्वक्तारम्। ओ3म् शान्तिः ।।3।।

अर्थ–हे परममित्र स्वीकार करने योग्य कमनीय न्यायकारी सर्वाधिपति सर्वान्तर्यामी सर्वव्यापक और अनन्तवीर्य परमात्मन्! आप हमारे सर्व प्रकार से शान्तिकर्त्ता, पुष्टिकर्त्ता, तुष्टिकर्त्ता, मोक्षानन्दप्रद, न्यायकर्त्ता, सर्वैश्वर्यप्रद, पालक, पोषक और सर्वाधार है आप सब से बड़े और सर्वशक्तिमान हैं, इस लिये आप ही को हमारा बारंबार प्रणाम प्राप्त हो, क्योंकि प्रत्यक्ष ब्रह्म केवल आप ही हैं, मैनें इस ग्रन्थ में आप ही का प्रत्यक्ष ब्रह्म होना प्रतिपादन किया है और जो कुछ मैनें कथन किया है सो वेदादि सत्य शास्त्रों के अनुकूल और निज क्षुद्रबुद्धयनुसार सत्य ही सत्य किया है। और मैं आपका परम उपकार मानता, धन्यवाद देता और अपने लिए कृतकृत्य जानता हुआ मुक्तकण्ठ से कहता हूं कि आपने मेरी सर्वदा भले प्रकार सब विघ्नों और तापत्रय से यथावत् रक्षा की। और आशा करता हूं कि जो कोई इस पुस्तक के अनुसार योगाभ्यास करेगा, उसकी भी आप इसी प्रकार सर्वदा सहायता करते रहेंगे।

इतिश्री परमहंसपरिव्राजकाचार्याणां परमयोगिनां
श्रीमददयानन्दसरस्वतीस्वामिनां शिष्येण
लक्ष्यमणानन्दस्वामिना सुप्रणीते ध्यानयोगप्रकाशाख्यग्रन्थे
उपासनायोगो नाम तृतीयोऽध्यायः समाप्तः ।। इति शम् ।।

।।3।।

निज वृत्तान्त

अब मैं इस ग्रन्थ को समाप्त करने से पूर्व कुछ अपना वृत्तान्तं वर्णन करना चाहता हूँ जिससे ज्ञात हो जायेगा कि वर्त्तमान समय में सच्चे मार्ग के अन्वेषण और प्राप्त करने के निमित्त क्या क्या दुःख उठाने पड़ने है, कैसी कैसी आपत्तियों से बचना किस प्रकार दुष्कर होता है। अर्थात् धनक्षय, आयुःक्षय, वृथाकालक्षय, अपकीर्त्ति अनादर, लोकापवाद, स्वजनबन्धुतिरस्कार आदि हानियां सहन करने पर भी यदि किसी की सांगोपांग, सम्पूर्ण

क्रिया सहित यथार्थ योगविद्या का विद्वान् मिल जाये तो अहोभाग्य जानो। इतने पर भी ईश्वर का अत्यन्त अनुग्रह तथा उस पुरुष को अपना बड़ा ही सौभाग्य समझना चाहिये कि जिसको ऐसे दारूण समय में कोई विद्वान् उपदेश देने को सन्नद्ध भी हो जाये। क्योंकि प्रथम तो सत्ययोग के जानने वा उपदेश करने वाले आप्त विद्वान् आज कल सर्बत्र प्राप्त नहीं होते। दूसरे योग के सीखने की श्रद्धा वा उत्कण्ठा वाले भी बहुत कम लोग होते हैं। तीसरे जिज्ञासुओं को विश्वास होना भी इस समय कठिन इसलिये है कि इतस्ततः भ्रमण करते हुए योगदम्भक जन योग की शिक्षा देने के स्थान में जिज्ञासुओं तथा उनके कुटुम्बियों को अधिक दुःख में फंसा देते हैं। चौथे योग का कोई अधिकारी जिज्ञासु भी मिलना दुर्लभ है। मैनें भी पूर्वोक्त विविध आपत्तियां झेली है, अतः मुझको अत्यन्त आवश्यक और उचित है कि लोगों को अच्छे प्रकार कान् खोल कर सावधान कर दूं।

मेरा जन्म सम्वत् 1887 विक्रमी में पंजाब देशान्तर्गत अमृतसर नगरनिवासी एक क्षत्रिय कुल में हुआ था। मेरे पिता का देहान्त तो तब ही हो गया था, जब मैं केवल दो ही वर्ष का था। मेरी विधवा माता ने जिस कठिनाई से मेरा पालन पोषण करके मुझे बड़ा किया, उसका सब लोग अनुमान कर सकते हैं। घर में माता सब प्रकार लाड चाव रक्षा व ताड़ना तथा शासनादि प्रबन्ध भारत देश की स्त्रियों की योग्यतानुसार रखती ही थी, परन्तु घर से बाहर जाने पर वहां पिता के समान हित वा आतंक करने वाला कोई न था। यदि इस प्रकार का हित चाहने वाला कोई होता, तो कदाचित् मेरा अहित होना सम्भव था। चौदह वर्ष की अवस्था से मैं साधु, संन्यासी, योगी, यति आदि जनों में आने जाने लगा था। धीरे धीरे उस सत्संग का व्यसन पड़ गया और मेरा अधिक समय इसी प्रकार के लोगों के साथ व्यतीत होता रहा।

माता मेरी इस बात से कुछ अप्रसन्न सी रहती थी। और जब मैं घर आता था, तब मुझको इन बाबा जी आदि लोगों में आने जाने से वर्जती रहती थी, क्योंकि मेरा पिता कूंडा पन्थियों से योग सीखने के नाम से प्रसिद्ध था कि जिसमें उसने प्रचुरतर धन भी गंवाया था और मेरी माता इस बात से कुढ़ा करती थी।

मैं जब कुछ अधिक बड़ा हुआ तो ईश्वर की कृपा से आजीविका का योग भला चंगा हो गया और माता भी अब अप्रसन्न नहीं रहने लगी क्योंकि धनागम आवश्यकता से अधिक था। दूसरे मां को यह भी पूर्ण विश्वास था कि मैं दुर्व्यसनी पुरुषों के संग में कहीं नहीं जाता वा रहता था, तथापि संन्यासी हो जाने का मेरी ओर से उसको भय भी रहता था परन्तु मैंने अच्छी प्रकार आश्वासन कर दिया था कि जब तक माता जी ! आप जीवित हैं, तब तक ऐसा विचार मेरा सर्वथा असम्भव जानो। अन्य सब प्रकार की उसकी सेवा शुश्रूषा मैं करता ही रहता था और वह भी मेरे इस स्वभाव से सुख मानती थी और मेरा विवाह कर देने के उपाय में रहती थी।

मेरा प्रारब्ध वा सौभाग्य वा परमेश्वर की कृपा वा विरागियों का संग वा पूर्वजन्म के संस्कार, कुछ भी समझ लो, ज्यों ज्यों मेरी माता अपने विचार को दृढ़ करके विवाह का प्रयत्न करती जाती थी त्यों त्यों उत्तरोत्तर मेरा विचार गृहस्थाश्रम धारण करने से हटता जाता था। परिणाम में मैंने विवाह नहीं होने दिया, क्योंकि परमात्मा जब सहायक होता है तो अच्छे ही मार्ग बना देता है। इस प्रकार अनेक मतमतान्तर वादियों, पन्थप्रचारकों से वार्त्तालाप तर्क, विवाद और अनेक दम्भी पाखण्डी जनों से मेल मिलाप करते करते अनेक विपत्तियां सहते सहते अब मैं 26 छब्बीस वर्ष का होने आया, बहुत धन इतने समय में खोया। भांति भांति के मनुष्यों से मिलते रहने और सब के ढंग देखते

रहने से मैं अब पक्का भी हो गया और एकाएकी किसी की बात में नहीं आने पाता था। मैं वाचाल भी अधिक था अतएव असत्पथानुयायी मिथ्यावेषधारी नाममात्र के साधुओं की पोल भी खोलता रहता था। उनकी बात मेरे सामने नहीं चलने पाती थी, इसलिये वे लोग मुझसे घबराया करते थे।

यद्यपि साधु, सन्यासी, वैरागी कहाने वाले लोगों के खानपान सम्मान में धनव्यय करने में ग्रीष्म की तीव्र घाम, हेमन्त और शिशिर की शीत, वर्षा का वृष्टिजल, हिम, उपल, वायुवेगोत्पन्न आंधी, झक्कड़ आदि सब अपने शिर झेले। तमोभूत अन्धकारमय अर्धरात्र आदि भयंकर कुसमयादि में उनके पास दूर दूर निर्जन वन (जंगल आदि) में भूख, प्यास, शीतोष्ण, मानापमान आदि अनेक द्वन्द्वरूप संकट सहन करके जनों से मिलने की श्रद्धा इतनी थी कि मिले बिना रहा नहीं जाता था। मानो यही मेरा स्वाभाविक व्यसन हो गया क्योंकि यह निश्चय भी मन में था कि परमात्मा जब कृपाकटाक्ष मेरी ओर करेंगे, तब इन कष्टों के उठाने के फल में किसी अच्छे साधु योगीजन से भेंट अवश्य होगी।

योगमार्ग की चर्चा भी बहुधा रहा करती थी और जिस प्रकार के योग के ढकोसलों का सम्प्रति जगत् में प्रचार है उनको सच्चा योगमार्ग जानकर बहुत प्रकार की हठयोग क्रियाओं की भी साधना किया, परन्तु मन को वश में करने का उपाय कोई न पाया।

कूंडापन्थ एक वाममार्ग की शाखा है। ये लोग योगी प्रसिद्ध है। गुप्त गुफा में इनकी कार्यवाही हुआ करती है और वाममार्गियों के समान मांसादि पदार्थों के विचित्र गुप्त नाम इन लोगों ने भी रख छोड़े हैं। यथा–मदिरा को तीर्थ, मांस को ऋद्धि, हुक्के को मुरला, भंग को अमीरस आदि। जो लोग इनसे पृथक् मार्ग के होते हैं उनको ये भी कण्टक कहते हैं। इनमें से कुछ मनुष्यों ने यह कह कर मेरा पीछा किया कि "तुम्हारे पिता ने भी हम लोगों से योग सीखा था और वह योगी था, वही योग हम तुम को भी सिखावेगे।" ऐसा विश्वास दिलाते थे और आग्रह करके मुझको गुप्त स्थान में ले जाकर कहने लगे कि–"योगी बनने से पूर्व कान फाड़वाने पड़ेंगे।" उनकी यह बात सुनकर मैंनं जब प्रश्नोत्तर किये तो बोले, कान फाड़े नहीं जायेगें, केवल कहने मात्र को पकड़ कर खीचें जायंगे और आटे की मुद्रा बना कर मेरे कानों में बॉध दी और कहा कि तुम इनको कढ़ाई में तल कर खा लेना और यहॉ का हाल किसी से न कहना। परन्तु मैंने बाहर आकर उनकी समस्त व्यवस्था प्रकाशित कर दी।

कूंडापन्थियों के विषय में इतना वर्णन सूक्ष्मता से इसलिये कह दिया है कि लोगों को स्पष्ट ज्ञात हो जाय कि इन लोगों में योग का कोई लक्षण नहीं घटता, किन्तु वाममार्गियों का सा दुष्टाचार, अनाचार, अत्याचार, व्यभिचार प्रचलित है। इन लोगों में कुछ भी भक्ष्याभक्ष्य का विचार नहीं है, किन्तु मांस मंदिरा का अधिक प्रचार है।

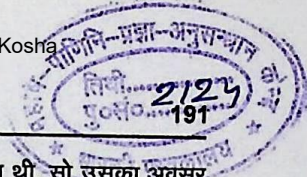
रोशनी देखने, शब्द सुनने वालों का भी संग मैंने किया। नेती धोती, वस्ति आदि षटकर्म का भी अभ्यास किया। दातौन भी सटका करता था, परन्तु इन में से किसी किया में चित्त के प्रशान्त वा एकाग्र स्थिर होने का कोई उपाय न मिला। मैं सदा दत्तचित होकर शुद्धान्तःकरण तथा सत्यसंकल्प पूर्वक अपने कल्याण के हेतु ईश्वर से यही प्रार्थना किया करता था कि हे परमात्मन् ! किसी सत्यवादी उपदेशक से मेरा संयोग कृपया करा दीजिये तो मेरा कल्याण हो। सर्वान्तर्यामी परमेश्वर ने मेरी टेर सुनी और अनुग्रह पूर्वक जब कि मैं 27 वर्ष की अवस्था को प्राप्त हुआ तब तीन साधु अकस्मात् मुझे दीख पड़े। मैनें अपने स्वाभाविक नियम पूर्वक खानपानादि से उनका सम्मान करना चाहा, परन्तु उन्होंने यह कह कर इनकार किया कि क्षुधा नहीं है, मैंने आग्रह पूर्वक कहा कि और

कुछ नहीं तो थोड़ा दूध ही ग्रहण कीजिये। मेरा बहुत कहने पर दुग्ध पान करना स्वीकृत किया। पश्चात् जब उनको हलवाई की दुकान पर दुग्ध पान कराके मैंने योग विषयक चर्चा छेड़ी तो वार्त्तालाप से जान गया कि उन में से एक साधु इस विषय को समझता है, तो मैंने अपनी अभिलाषा उससे उपदेश ग्रहण करने का किया। मेरी तीव्र उत्कण्ठा जान कर वह साधु बोला कि जो कुछ मैंने अब तक जाना है उसके बता देने से मुझे कुछ भी दुराव नहीं है। यह कह कर एक स्थान पर जाकर मुझकों मन के ठहराने की किया बतलाई और कहा कि नित्य नियम से प्रातःकाल निरालस्य निरन्तर अभ्यास किया करो। इस विधि के करने से मुझको कुछ काल उपरान्त बड़े परिश्रम से मन कुछ एकाग्र होता जान पड़ा, तब उस क्रिया में श्रद्धा और विश्वास उत्पन्न हुआ, फिर क्रमशः उत्तरोत्तर चित्त की स्वस्थता की वृद्धि होने लगी और कुछ अकथनीय आनन्द भी प्राप्त हुआ। चिरकाल इस प्रकार व्यतीत होने पर वह साधु फिर मिला और उससे आगे की विधि मैने जब पूछी तो उत्तर यह मिला कि एक बाबा जी वहां कभी कभी आते रहते हैं अधिक और कुछ जानना चाहो तो उनसे पूछना तुम्हारा मेल उनसे करा दूंगा।

दैवयोग से दो ही मास के अन्तर्गत वे बाबा जी पधारे। मेरा सब वृत्त पूर्वोक्त साधु ने उनसे कह सुनाया और बाबाजी ने तब से मेरे ऊपर प्रेमभाव का बर्त्ताव रक्खा और जो कुछ उन्होंने जब कभी उपदेश किया उस विधि से मैं अभ्यास करता रहता था और बाबाजी कदाकाल अर्थात् बहुत कम वहां आते थे। जब कभी वे महात्मा वहां कुछ दिनों निवास करते थे, मैं यथाशक्ति उनकी सेवा शुश्रूषा भी भक्ति से करता था। उनकी टहल के नियम समयों पर चूकता न था, वरन् दिन का अधिक भाग उनके पास ही व्यतीत करता था। अति परिचय होने के कारण वे मेरे शील स्वभाव आचरण भक्ति आदि से अधिक प्रसन्न हुए और अधिक प्रेम से योगी की युक्तियां बताया करते थे। अतएव बीस बाईस वर्ष के समय में मैंने तीन प्राणायामों की सम्पूर्ण क्रिया सीख कर पूर्णता से परिपक्क अभ्यास कर लिया, और बाबाजी के सत्सङ्ग से योग विषय की और भी अनेक बाते सीखीं, जो गुरुलक्ष्य विषय बिना सत्सङ्ग किये पुस्तकों से कभी किसी को नहीं प्राप्त हो सकते। और केवल अभ्यास अनुभव तथा श्रवण, मनन, निदिध्यासन से ही जाने जाते हैं। तदनन्तर बाबाजी का स्वर्गवास हो जाने के कारण आगे कुछ उनसे न सीख सका।

बाबाजी का अन्त समय जब अतिसन्निहित जान पड़ा, तब मैंने शोक युक्त अश्रुपात सहित विह्वल होकर यह दीनता का वचन कहा कि "महाराज! मैं आप से बहुत कुछ अधिक सीखने की अभिलाषा रखता था सो मेरी आशा पूर्ण होती नहीं जान पड़ती।"

बाबाजी ने मेरा आश्वासन करके आशीर्वाद की रीति से कहा कि "बच्चा! तेरा मनोरथ सिद्ध होगा।" यह कह कर थोड़ी देर में उन्होंने यमालय की राह ली।

सत्यावदी महात्माओं की वार्त्ता सत्य ही होती है। उनका आशीर्वचन मुझको फलीभूत हुआ, अर्थात् उनके देवलोक हो जाने के दो वर्ष पश्चात् श्री 108 स्वामी दयानन्द सरस्वती जी महाराज अमृतसर पधारे और मेरी मनोकामना पूर्ण हुई, अर्थात् चतुर्थ प्राणायाम कि जिसकी व्यवस्था किसी से नहीं लगती थी, स्वामी जी ने बात ही बात में अतिसुगमता से मुझे बता दी और मैंने शीघ्र ही उसका भी अभ्यास परिपक्व कर लिया। तदनन्तर स्वामी जी महाराज अमृतसर आते रहा करते थे, उन अवसरों में समाधियों की अनेक क्रिया तथा योग विषयक अन्य उपयोगी बातें स्वामी जी ने बहुत सी सिखलाई, परन्तु मुझ से भेंट होने के पश्चात् अधिक से अधिक चार वर्ष ही हुए होंगे कि स्वामी जी ने भी इस असार संसार को तज दिया।

मेरे मन में बहुत दिनों से सन्यासाश्रम ग्रहण करने की इच्छा थी, सो उसका अवसर भी अब इस समय निकट आ गया, अर्थात् अपनी वृद्धा माता को निरालम्बन विलखती हुई छोड़कर सन्यास लेना मुझको अङ्गीकार न था, किन्तु जब अचिरात् उसने भी अपना जीवन समाप्त करके मुझको स्वतन्त्र किया, उस समय अमृतसर में आर्यसमाज नवीन ही स्थापित हुआ था और स्वामी जी के सिद्धान्त और मन्तव्य मेरे मन में अच्छे प्रकार बस गये थे। नई वार्त्ताओं में उत्साह भी मनुष्यों को अधिक हुआ करता है और स्वामी दयानन्द सरस्वती प्रणीत संस्कारविधी सम्पादित संस्कार अभी अच्छे प्रकार प्रचलित नहीं हुए थे और मुझे अपनी माता का संस्कार विधिपूर्वक करने की उत्कण्ठा भी थी, अतः यह अमृतसर में प्रथम ही मृतक संस्कार था कि जो यथायोग्य विधिवत् धूमधाम के साथ किया गया।

मेरी माता के इस मृतक् संस्कार में जो सुगन्धित पदार्थ होमने से सुगन्धि वायुमण्डल में फैली और वहां पर वेद मन्त्रों की ध्वनि से जो वेदी में हवन हुआ, उसको देखकर लोग बड़े चकित और विस्मित हुए। यत्र तत्र आश्चर्य के साथ आर्य समाज के संस्कारों की चर्चा होने लगी और समाज का गौरव और प्रशंसा भी लोग करने लगे। माता के दाहकर्म से उऋण, निश्चिन्त और स्वतन्त्र होकर शीघ्र अमृतसर के समाज में ही मैंने संन्यासाश्रम भी उक्त संस्कार विधि सम्पादित विधि से ग्रहण किया था। इस प्रकार संन्यासाश्रम धारण करने का मेरा संस्कार भी उस समय में प्रथम ही हुआ। उस वार्त्ता को अब 15 वर्ष से अधिक समय हुआ और तब से मैं इतस्ततः इस वेष में भ्रमण करता हूं। सन्यास धारण करने के पश्चात् दो वर्ष पर्यन्त मैं एकान्त में ध्यानावस्थित होकर निरन्तर योगाभ्यास करता रहा। इस अवधि के बीतने पर मेरा मनोरथ पूर्णतया सिद्ध हुआ और जैसा आनन्द इन दो वर्ष में मुझको प्राप्त हुआ वैसा इससे पूर्व कभी नहीं मिला था। अतः मेरी पूर्ण सन्तुष्टि भी हुई। ईश्वर कृपा से मुझ को उपदेश करने की योग्यता भी प्राप्त हुई, तब ही से इस योगमार्ग का उपदेश करना अङ्गीकार किया है। अब मैं वृद्ध अर्थात् 71 वर्ष की अवस्था को प्राप्त हो चुका हूँ। अतः अधिक भ्रमण करने का कष्ट सहन नहीं होता। अतएव एकत्र स्थायी होकर निवास करने का विचार मैंने अब किया है। यह जो अपना वृत्तान्त सूक्ष्मता से मुख्य मुख्य वार्त्ताओं से सुगुम्फित मैंने वर्णन किया है, इससे सबको भली भांति प्रकाशित होगा कि अनेक अनेक कठिनाई, परिश्रम, प्रयत्न, उद्यम, कष्ट सहन करने पर भी इस योग विषय का पता वर्त्तमान में दुष्प्राप्य है। इस ही देश में किसी समय नित्य कर्म के समान इसका अभ्यास किया जाता था। उक्त प्रकार की कठिनता को दूर करने पुनः इस सत्य ब्रह्मविद्या के प्रचलित करने के अभिप्राय से तथा परोपकार रूप बुद्धि से मैंने इस पुस्तक का बनाना स्वीकार किया है।

जो जो कुछ मैनें अपने पूर्वोक्त दो सद्गुरुओं (श्रीयुत् बाबाजी तथा स्वामी दयानन्द सरस्वती जी) से सीखा है वह सब याथातथ्य इस पुस्तक में प्रकाशित किया है। वे सब क्रियायें मैंने अपने अभ्यासरूप पुरुषार्थ द्वारा सिद्ध की हैं और उनको सर्वथा सच्ची जानता और मानता हूँ और योग्य जिज्ञासु को सिखा भी सकता हूँ। अतएव जो कोई इस पुस्तक के अनुसार मुझसे निष्कपट होकर जब कभी सीखना चाहेगा, उसको मैं भी निष्कपट होकर बताने में किंचित् दुराव न करूंगा और जो कुछ जितना–जितना सिखलाऊँगा उसको प्रत्यक्ष अनुभवसिद्ध कराकर पूरा विश्वास भी करा दूंगा।

अलमतिविस्तरेण बुद्धिमद्वरसज्जनेषु

समाप्तोऽयं ग्रन्थः

।। इति शम् ।।

वेद
सब सत्य
विद्याओं
की पुस्तक है
वेदों का पढ़ना-पढ़ाना
और सुनना-सुनाना
सब आर्यों का
परम धर्म है
- महर्षि दयानन्द

ओ३म्

पुस्तक का मूल्य

- ओ३म का ध्यान
- यज्ञ का अनुष्ठान
- राष्ट्रहित बलिदान
- दयानन्द गुणगान
- संस्कारी संतान